

SECRETARY TO THE GOVERNMENT

Uttar Pradesh

Dehra Dun

With reference to your letter dated
12.5.62, I am directed to send herewith a memo-
randum from the Government.

Yours faithfully
(Sd)
For Secretary to the
Governor.

GOVERNOR'S CAMP,
MILLAR PRADISH.

June 7, 1962.

Ayurveda is a science of life and it
has yet a great contribution to make to the
world culture and knowledge. Ayurveda im-
plies Shuddha Ayurveda. The Government of
India have now accepted the same. State Governments have yet to make up their minds
soon, not only to adopt the system, but also to give full and honest operation for the
operation of the system. The difficulties for the future of Ayurveda arise, not from the
Government, but from its advisers. During British Raj and some time thereafter, the
advisers of the Union and State Governments for promotion of Ayurveda were allopathic
experts, most of whom regarded this as a quackery. The present advisers are those who
have been brought up in the hybrid system called the integrated system, in which the
knowledge of Ayurveda represents a very small fraction. In the result, Ayurveda still
has to look to the patronage of the people.

Truth sometimes is unpleasant. A good few of the modern village vaidyas are
equally enemies of Ayurveda. They profess as Kavirajas, but go on treating, in their
own way, propagating quackery or using allopathic medicines in their treatment. In
very many places, they fail to administer the easiest and best Ayurvedic prescriptions
available. They even take to injections without necessary knowledge nor training. Let
me hope that the system will be saved from these two classes of friends and be allowed to
grow, contributing its best to human prosperity.

(Biswanath Das)
Governor U. P.

नापका प्रयोग। प्रायः - प्रयोग में विन्यास के लिए निम्नलिखित नमूना भेज रहा है।

२० वर्षों बाद पॉलिया बरतने लगी। धन्वन्तरि के प्रथम प्रकाशन को लगभग एकवासी गुना समय हो गया। आज भी जिन ज्ञान में 'धन्वन्तरि' सेवा कर रहा है वह 'प्रायः' जगत में सर्व विदित है। कहने में दुष्काप पड़ता नहीं होता किन्तु 'धन्वन्तरि' की योजना का प्रारम्भ करने में क्या-जिन पर पुरानी प्रतियाँ हो देंगी।

धन्वन्तरि के प्रकाशन में जहाँ चिकित्सकों की भाव पड़ना है वहाँ उनकी मर्यादा नहीं अधिक पाठन सामान्य रूप से है, जहाँ जीवन ज्ञानों की जानकारी बढ़ी, नये अनुभूत याग मित्रों प्राकृतिक चर्चा में अवगत हों, प्राकृतिक प्रत्येक प्राकृतिक जीवन को समझने में सुगमता है और आपे दिन की कठिन समस्याओं का हल करने में मदद मिली।

बड़ा जनसाधारण को सुगम, सुलभ योगों को पर बैठ विन्यास के माध्यम प्रयोग कर समय और धन की बचत हुई और वे भी अनेक अनुभूतियों में पॉलिया तक लाभ उठाने रहेंगे।

'धन्वन्तरि' के विशेषांक धन्वन्तरि की विशेषता रही है। उस बार 'प्राकृतिक चिकित्सा' के रूप में निकलने वाला विशेषांक देश विदेश के अनेक गण्यमान विद्वानों के, मानव और प्रकृति के पारस्परिक अध्ययन की चर्चा हुई अनुभूतियों का नग्नहणीय मकलन का संभाल कर रखने योग्य अंक होगा।

मानव वस्तु कुछ प्रकृति के आधीन, प्रकृति के ज्ञान अज्ञान प्रभाव में प्रभावित होता रहता है। यदि कहा जाय कि मानव प्रकृति की देन है तो अत्युक्ति न होगी। प्रकृति अपनी रचना की स्वयं रक्षा करती है अनेकों रोग प्रकृति की प्राकृतिक प्रक्रिया में स्वयं अच्छे होने रहते हैं। यदि उस रहस्य को जानकर प्रयोग किया जाय तो उसे प्राकृतिक चिकित्सा की मजा दी जायगी।

बड़े विद्वान्, मनोपी, तत्ववेत्ता, दर्शन शास्त्री प्राकृतिक चिकित्सा के समर्थक रहे हैं। स्वर्गीय पूज्य महात्मा गांधी प्राकृतिक चिकित्सा पर बड़ा विश्वास रखते थे। उन्होंने स्वयं अनेक, अपने पर प्राकृतिक चिकित्सा के प्रयोग किये। श्रीपवि से उत्पन्न होने वाले अनेक विकारों में दबकर उपचार के प्राकृतिक प्रयोगों का समर्थन किया। पूज्य विनोबा जी आज भी इस सुगम पद्धति को पसन्द करते हैं। यह अति आवश्यक था कि प्राकृतिक चिकित्सा ज्ञान के निचोड़ को और अगणित अनुभूतियों को एक जगह सग्रह किया जाय जो सर्व साधारण को सुलभ हो।

धन्वन्तरि का यह विशेषांक पठनीय और सग्रहणीय होगा ऐसा मेरा विश्वास है।

(दरबारी लाल शर्मा)
(सभापति विधान परिषद् उत्तर प्रदेश)

श्री मुकुन्दलाल द्विवेदी डी०आर्०एम०एस० आयुर्वेदाचार्य,
आयुर्वेदिक एव यूनानी सेवा निदेशक, उत्तर प्रदेश, लखनऊ।

मुझे यह जानकारी प्रसन्नता हुई कि धन्वन्तरि का १९६६ का विशेषांक 'प्राकृतिक प्रकाशित होने जा रहा है। धन्वन्तरि के प्रायः सभी विशेषांक सग्रहणीय एव उपादेय सिद्ध। यह विशेषांक भी धन्वन्तरि की पूर्व परम्पराओं के अनुसार ही उपादेय तथा लोकोपयोगी लिए मेरी शुभ कामनाएँ।

1 2 3

A high-contrast, black and white portrait of a man with a full beard and mustache, looking directly at the camera. The image is framed by a thick black border.

उपसुप्त शून्य भागी ज्ञान विचार की ग्यान में रहते हुए मायका

श्रीचार्य, भारतीय प्राकृतिक विद्यापीठ, कलकत्ता

पो० विष्णुपुर (२४ परगना)

डा० एस० जे० सिंह

प्रिय 'नाहर' जी,

महावीर प्रसाद पोद्दार

प्रिय वन्द्यु,

यह जानकर प्रसन्नता हुई कि आप 'धन्वन्तरि' का प्राकृतिक चिकित्सा पत्र निकालने का भारतभाल निरत हैं। भगवान आपकी इस कार्य में सफलता दें। धन्वन्तरिगुन्दर विशेषज्ञ चिकित्सा के लिए प्रयास है। भारतवर्ष में केवल दो ही ऐसे मामूलीकृत हैं जो आपको मेहनत करके विशेषज्ञ चिकित्सा के लिए एक कल्याण और दूसरा धन्वन्तरि। धन्वन्तरि ने प्राकृतिक चिकित्सा का विशेषज्ञ चिकित्सा के निश्चय किया यह एक जोरनीय बात है।

प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार दुनिया में तो हो ही रहा है परन्तु भारतवर्ष में हो रहा है यह एक शुभ लक्षण जनता जनार्दन के लिए और देश के लिए भी है क्योंकि विशेषज्ञों ने जब बात होती है तो वे कहते हैं कि भारतवर्ष जैसे गरीब देश के लिए एलोपैथी के अस्पताल हजारों बनने के बाद हम जनता के स्वास्थ्य की देख-भाल नहीं कर सकते। इन हजारों अस्पतालों के बनाने में अरबों रुपये लगेंगे और पचासो साल समय भी लगेगा। इसके बनिस्वन हम सब लोगों को प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा स्वास्थ्य के प्रति यजन बनावे तो यह मसला बड़े सरल में हल हो सकेगा। धन्वन्तरि के शुभ के लिए मेरी शुभ कामना है।

— धर्मचन्द्र सरावगी

प्राकृष्ण नेवटिया उपसभापति अ० भा० प्रा० चि० परिषद तथा

भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा विद्यापीठ, १८५, महात्मागांधी रोड, कलकत्ता-७

यह ज्ञात कर हार्दिक प्रसन्नता हुई है कि 'धन्वन्तरि' का १९६६ का प्राकृतिक चिकित्साक के रूप में प्रकाशित होने जा रहा है। यह कर और भी प्रसन्नता हुई कि 'प्राकृतिक जीवन' के सम्पादक और चिकित्सा सम्बन्धी अनेक पुस्तकों के लेखक श्री गंगाप्रसाद जी 'इस विशेषज्ञ का सम्पादन कर रहे हैं। श्री 'नाहर' जी के सम्पादन में 'स्वस्थ जीवन' कलकत्ता का प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास विशेष प्रकाशित हुआ था, जो एक अमूल्य साहित्य है। मुझे पूर्ण विश्वास है धन्वन्तरि का यह विशेषज्ञ भी प्राकृतिक चिकित्सा के साहित्य में एक म दैन होगी।

धन्वन्तरि के प्रकाशकों के प्रति भी मैं अपनी शुभाकांक्षा प्रकट करना। कर्तव्य समझता हूँ, जिन्होंने इस प्राकृतिक चिकित्साक के प्रस्तुत करने योजना बनाई। मेरी धारणा है कि आज समार में प्रचलित चिकित्सा यो में आयुर्वेदिक पद्धति ही प्राकृतिक चिकित्सा के सर्वाधिक निकट है और इस विशेषज्ञ द्वारा हमारे देश में दक्ष प्राकृतिक चिकित्सा से अब गन होकर जनता जनार्दन की अधिकाधिक सेवा में समर्थ होंगे।

इस उपयोगी विशेषज्ञ की सफलता के लिए मैं हृदय से कामना करता हूँ।

प्रिय डा० 'नाहर' जी

आप जन्मरि के आर्क्षीय निष्क्रियता के कारण, व विशेष गणना के तानम में जो प्रगतिना
है। यहाँ। उन विशेषता के लिए, जो वे। प्रगतिना के लिए।

[illegible]

सन्त्रिंशति-सक लोग ताव पर डो

मञ्जुवर्णः प्राकृतः निर्दिष्टमान्यः मगधवान्, उन्नाव

અનુચિત શ્રી માટે જી, મહિનન પ્રમાણ

प्रह जानकर प्रयत्नता हुई कि आपक समाधान में अध्ययन में प्राकृतिक निकलना विशेषांक निकलन जारी है ।

प्राकृतिक चिकित्सा-जगत, विज्ञापक आपत्ति गौरव का विषय है कि एक उच्च कोटि की आयुर्वेदिक पत्रिका एक प्राकृतिक चिकित्सक के (आपके) सम्पादकत्व में विशाल विज्ञापक 'प्राकृतिक चिकित्सा' निकालने जा रही है। और इसमें अधिक 'धन्वन्तरि' के लिये अति गौरव का विषय है कि उसे आप जैसे अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक तथा सुयोग्य सम्पादक का मार्गदर्शन प्राप्त हो रहा है।

मैं धन्वन्तरि एव आपको उस प्रयाण के लिए हार्दिक वधा देता हूँ और आशा करता हूँ कि यह एक प्राकृतिक चिकित्सा एव आयुर्वेद के बीच समन्वय का कार्य करेगा, और यह सर्व माधारण द्वारा अपनाया जाकर उस गरीब देश को ही नहीं, बल्कि 'धन्वन्तरि-परिवार' को भी दवाओं के चमत्कार एव दवा-भक्ति से मुक्ति दिलायेगा।
—हीरालाल

—होरालाल

सत्यचिकित्सक एम० एम० भागवत, एम० एम० एफ० (इंग्लैण्ड), एम० एम० सी (इंग्लैण्ड)
१६, भारत महाल, ८६ मेरीन ड्राइव, बम्बई-२

Dear Ganga prasad ji Gour Nahar

All best wishes for the 'Nature Cure' special number of 'Dhanwant'

क्र. वि. २

प्रियवन् नाहूँ जी,

यह जानकर अत्यंत खुशी हुई कि आप 'धन्वन्त्री' के नवंबर 1965 के अंक 'प्राकृतिक चिकित्सा' के नाम से सम्पादन कर रहे हैं। प्रयोग निश्चय ही बहुत ही महत्वपूर्ण है। यदि यह सचम हो, परन्तु आपके लिए यह अयम होने से भी सुख है। यह ज्ञान से विजाय है। क्योंकि आप प्राकृतिक चिकित्सा के आचार्य और विनोद हैं।

मनोर में आज तक जितने भी परोपकारी व्यक्ति, राजनिक, तथा नैतिक प्रयत्न हुए हैं, सब ने मानव के सुख को कम करने के लिये—उन्हें मिटाने के लिये प्रकृति और प्राकृतिक उपायों की आवश्यकता नहीं माना है—महायत्ता ही है। होमियोपैथिक चिकित्सा प्रणाली के जनक रूनामेन उनमें से एक है। वह मानव के लिये नष्टकारी नष्ट है। जीव रोगों के मूल को उखाड़ फेंकने के लिये गरुड प्राकृतिक उपायों का उपयोग करने की सलाह देने के और अनुसार स्वयं भी आचरण करते हैं। उन्होंने उनके लिये रोगों में चिकित्सा के लिये नाममात्र की सुझावित- [६म मात्राये देने की प्रणाली का आविष्कार किया जो आजकल होमियोपैथी के नाम पर प्रसिद्ध है और जिसका प्रयोग आज के कितने ही प्राकृतिक चिकित्सक भी अपनी प्राकृतिक चिकित्सा के नाम पर करते हैं।

रोग होने पर ओपधि विस्तृत न लेना लायक प्रेहतर है। निम्नलिखित रोगों में से ऐन्टी बायो-टक्स' और 'सर्वा ड्रग' लेकर शरीर को और भी विपात कर दिया जाय। प्राकृतिक चिकित्सा के कार्य को अव्ययिक ढा दिया जाय।

हमारे राष्ट्रपिता महात्मागांधी प्राकृतिक चिकित्सा के मन्त्रे और महान् विरागती और प्रयोगकर्ता थे। उनका यह विश्वास था कि जनता, विशेषकर गरीब भारतीय जनता के लिये प्राकृतिक चिकित्सा से दृढ़कर उपकारी अन्य कोई भी चिकित्सा पद्धति नहीं हो सकती।

मैं आपके 'प्राकृतिकचिकित्सा' के सम्पादन-कार्य के लिए आपका पूरा सहयोग और प्रार्थना करता हूँ। उससे जनता जनार्दन की अच्छी सेवा हो सकेगी। इन सम्बन्ध में मेरी आपकी हार्दिक शुभकामनाये भेजता हूँ।

जी एम टंडन

सत्त्वचिकित्सक योगेन्द्रनाथ मिश्र

सचालक, प्राकृतिक चिकित्सालय, गंगा

My dear Ganga Parshad ji

I am very much thankful to receive your letter dated 24 th May 1965 and am very much pleased to note that you are publishing a special supplement of 'Dhan-vantri' an Prakritik Chikitsa. I very well hope that this number will serve a very useful purpose for the public health. I send you my heartiest wishes in this connection. I feel that by publishing this special number 'Dhan-vantri' is doing some solid service to that human

Yogendra N

श्री गुरुजीवर प्रभु श्री गुरुजीवर
प्रभु श्री गुरुजीवर प्रभु श्री गुरुजीवर
प्रभु श्री गुरुजीवर प्रभु श्री गुरुजीवर

कानुवर श्री गुरुजीवर

बड़ी पन्नन्ता गुरुजीवर की बात है कि आपने पिछले मासिक पत्रिका 'धन्वन्तरि' के आगामी वर्ष के प्रस्तावित विशेषांक 'प्राकृतिक चिकित्सा' के सम्पादन का भार स्वीकार कर लिया है। 'धन्वन्तरि' पत्रिका के आरम्भ से यही परम्परा रही है कि जब प्रतिवर्ष चिकित्सा सम्बन्धी निर्मा एक विषय पर उस विषय के विशेषज्ञ एवं अनिवार्य विद्वान से ही सम्बन्धित विशेषांक का सम्पादन करवाती रही है। आगामी वर्ष के 'प्राकृतिक चिकित्सा' विशेषांक के लिये 'धन्वन्तरि' के संचालकों ने जो आप जैसे विद्वान् कर्मियों के सभी प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान के समर्थन को मनोनीत किया है, के योग्य करके उन लोगों ने आप को नहीं मिला स्वयं अपने को और धन्वन्तरि पत्रिका को गौरवान्वित किया है।

हमारी स्नेहपूर्ण एवं आदरणीय भावनाएँ तथा शुभ कामनाएँ आपके साथ हैं।

आ द्वारा प्रणीत एवं सुसम्पादित उपयुक्त विशेषांक चिकित्सा जगत् के लिये निश्चय ही एक चतुर्थ एवं महत्त्वपूर्ण गन्तव्य होगा जिसके लिए नये नये होमाती ।

—मुसरीवार

श्री वन्द्यस्तुति-सम्पादक जी.

... निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिये कि मानवों में
... मानवों में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिये कि मानवों में
... मानवों में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिये कि मानवों में

... मानवों में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिये कि मानवों में
... मानवों में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिये कि मानवों में

... मानवों में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिये कि मानवों में
... मानवों में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिये कि मानवों में

... मानवों में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिये कि मानवों में
... मानवों में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिये कि मानवों में
... मानवों में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिये कि मानवों में

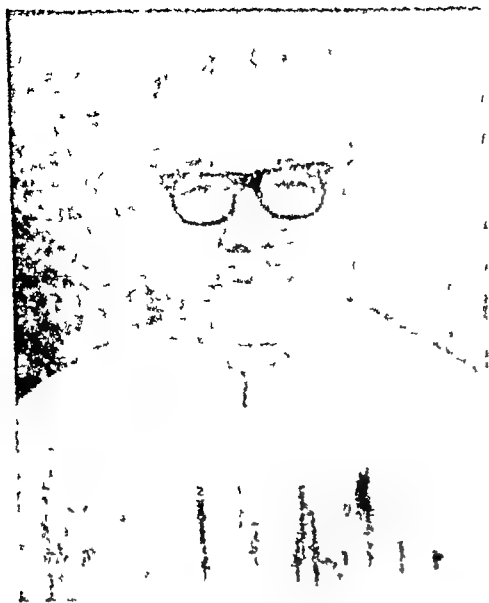
... मानवों में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिये कि मानवों में
... मानवों में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिये कि मानवों में
... मानवों में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिये कि मानवों में

—सचिदेव

व्याकरण, सांख्य योगाचार्य
प्रानार्य श्री दारोगा मिश्र जा...
काव्यतीर्थ, साहित्य शास्त्री,
चिकित्सक श्री विश्वशान्ति ...
गुदरी बाजार चौक-मोती हारी ।

... मानवों में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिये कि मानवों में
... मानवों में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिये कि मानवों में
... मानवों में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिये कि मानवों में

—दारोगा मिश्र



कवि० श्री विश्वनाथ द्विवेदी, आयुर्वेदशास्त्राचार्य, बी०ए०,
आयुर्वेदवृहस्पति, शास्त्री, प्राध्यापक आयुर्वेदीय
स्नातकोत्तर-शिक्षण केन्द्र जामनगर।

आपका पत्र मिला। यह जानकर प्रसन्नता हुई कि
आप 'प्राकृतिक चिकित्सा' निकालने जा रहे हैं। 'धन्व-
न्तरि' के विशेषांक सदा सुरुचिपूर्ण होते हैं। अतः आशा
है कि आपका यह विशेषांक भी जन-मानस के अनुकूल
और जनता के व्याधि परिमोक्ष में उपयोगी सिद्ध होगा।

—विश्वनाथ द्विवेदी

श्री वैद्य प० अम्बालाल जोशी, आयुर्वेद केशरी,
साहित्यायुर्वेद रत्न, अध्यक्ष श्री मोहनायुर्वेदिक
श्रीधालय (पुगलपाड़ा) मकराना मोहल्ला, जोधपुर।

मुझे यह कहते प्रसन्नता है कि धन्वन्तरि, आयुर्वेद
के प्रति अपने कर्तव्य को भली प्रकार समझता है। इसके
सभी विशेषांक आयुर्वेद की माला में अमूल्य मणि के
रूप में जुड़ते गये हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा निश्चय ही आयुर्वेद का एक अंग
है। इसका परिवर्द्धन तथा विकास आयुर्वेद के ही एक
अंग का विकास होगा। वैद्यों को अपने ही इस विक-
सित अंग को समझने में आपके इस अंक से सहायता
मिलेगी ऐसा विश्वास किया जा सकता है। धन्वन्तरि
प्रपने विशेषांक की गौरवशाली परम्परा को इस बार
भी बड़ी शान से निवाह सकेगा ऐसी आशा है।

आपकी सम्पादन योग्यता, सुयोग्य लेखकों का सह-
योग, विषय की मौलिकता तथा धन्वन्तरि की प्रतिष्ठा
जलकर इस विशेषांक को मणिकाचन के रूप में सुशोभित करेगा।

मेरी शुभ कामनाये सदैव ही धन्वन्तरि तथा आपके साथ रही है।

—अम्बालाल जोशी



क मून
प्रिय
को प्र
आयुर्वे
स्वस्थ
नी वि
शरणा
आयुर्वेदाचार्य श्री मदनगोपाल वैद्य, ए० एम० एस०
आचार्य-आरोग्य धाम, फैजाबाद

यह बड़े गौरव की बात है कि 'धन्वन्तरि' पिछले ४० वर्षों से अपने विशेषांक द्वारा आयुर्वेद समाज की
सेवा कर रहा है। आगामी वर्ष का विशेषांक प्राकृतिक चिकित्साक-सचित्र बड़ा महत्वपूर्ण व उपयोगी विशेषांक
गा जिससे चिकित्सक तथा साधारण जनता दोनों ही लाभ उठा सकेंगे। उसके आयोजकों का प्रयत्न सर्वथा
य है। मैं उसके सफल प्रकाशन की कामना करता हूँ।

श्री प्रभाकर चटर्जी, एम.ए., बी.ए.,
एम्.ए. धारम एम्.ए. (नरन)
आयुर्वेद, अष्टांग, अष्टांग, अष्टांग, अष्टांग,
१०२, बहू बाजार मीड, ब-कला-१२
प्रिय गणेश,

आपका पत्र मिला। परकर बहुत खुश हूँ।
आप को विशेषकर निम्नलिखित है, सब धन-पे ही हो है।
आप आयुर्वेद जगत के निम्नलिखित कार्य कर रहे हैं।
मुझे आशा है कि आगामी वर्ष का प्राकृतिक चिकित्सा,
विशेषकर भी अत्यन्त उपयोगी, सुन्दर और आकर्षक
होगा। ईश्वर मे प्रार्थी है कि आपका 'धन्वन्तरि' सम्प्र-
दाय दिनोदिन उन्नति करता रहे।

—प्रभाकर चटर्जी



श्री रघुवीरप्रसाद त्रिवेदी

उपसंचालक, आयुर्वेद, भोपाल, मध्यप्रदेश

धन्वन्तरि आयुर्वेद जगत की अत्यन्त प्रतिष्ठा प्राप्त पत्रिका है जिसने दैद्यो भी सेवा गत ३६ वर्षों से
मनोयोग के साथ की है। इसकी सबसे बड़ी विशेषता यह रही है कि इसने अपना मार्ग वैद्यो मे व्याप्त राजनैतिक द
बन्धियों से पृथक् बनाया। यही कारण है कि धन्वन्तरि पत्रिका का नाम आज सर्वत्र अत्यन्त श्रद्धा के साथ लि
जाता है। इनके विरोधियों को परम्परा अनीव मौलिक और सुन्दर रहो है इनके द्वारा उनसे उत्कृष्ट कोटि
साहित्य सदा प्रदान किया है।

धन्वन्तरि की अन्यतम विशेषता यह है कि उसकी विशाल गोद मे सभी वर्ग का वैद्य समाज सदैव आ
पाता रहा है चाहे वह शुद्धायुर्वेदीय पक्ष का हो या मिश्रायुर्वेद का भक्त हो, चाहे सोपाधिक हो या निरुपाधि
सभी को आयुर्वेदीय साहित्य की सेवा मे सलग्न करना ही मानो उसका ध्येय हो। यही कारण है कि वह अक्षु
गति से बढ़ रहा है।

धन्वन्तरि के मान्य सम्पादको ने, जो मेरे घनिष्ठतम मित्र है मुझसे सन्देश की कामना की है। मैं तो
को उसी परिवार का घटक मानता हूँ अतः परिवार के व्यक्ति का सन्देश देने का प्रश्न ही नहीं उठता। मेरा
है कि यदि धन्वन्तरि का संचालन कुशल हाथो मे सुरक्षित रहा तो इसके द्वारा अवाप्त स्थान सदा सुरक्षित
और यह आयुर्वेद की सेवा के निरन्तर सफल योगदान करने मे समर्थ होगा।

मैं इसके आगामी प्राकृतिक चिकित्सा विषयक विशेषांक की उत्सुकता से प्रतीक्षा कर रहा हूँ। इसमें
आयुर्वेद मे निहित प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तों का उद्घाटन विशेषरूप से किया जावे तो बहुत उत्तम होगा।

—रघुवीर प्रसाद

कविराज गयाप्रसाद शास्त्री, डी० एस सी, ए०
साहित्याचार्य, आयुर्वेद वृहस्पति, भिपगरत्न,
प्रधानाचार्य श्रीनागार्जुन आयुर्वेद विद्यापीठ,
मुरलीधर बाग, हैदराबाद (आ० प्र०)

यह जानकर अत्यधिक प्रसन्नता हुई कि 'धन्वन्तरि' का आगामी विशेषांक 'प्राकृतिक चिकित्सा' नाम से प्रकाशित हो रहा है। 'धन्वन्तरि' ने अपने पुराय जीवन के मङ्गलमय प्रभात काल से ही आयुर्वेद विज्ञान के भण्डार को भरा है। प्रायः सभी उपयोगी विषयों पर 'धन्वन्तरि' के विशेषांक प्रकाशित हुए हैं। उन विशेषांकों ने जनता तथा वैद्यसमाज का असीम उपकार किया है, इस सत्य की उपेक्षा नहीं की जा सकती है। 'प्राकृतिक चिकित्सा' किसी देश विशेष की देन है, इस भारी भ्रम के निराकरण के लिये 'धन्वन्तरि' १९६६ का अपना विशेषांक 'प्राकृतिक-चिकित्सा' नाम से प्रकाशित करने के प्रयत्नों में सलग्न है। प्राकृतिक चिकित्सा आयुर्वेदविज्ञान का ही प्रमुख अङ्ग है, इस विशेषांक में प्रस्तुत तथ्य पर समुचित प्रकाश डाला जायगा।

मैं 'धन्वन्तरि' की लोकोत्तर सफलता का अभिलाषी हूँ।

—गयाप्रसाद शास्त्री

आयुर्वेदाचार्य कविराज श्री हरदयाल वैद्य वाचस्पति,
के० आर०, ए० बी०, एम० ए० एस०
प्रधान चिकित्सक मू० खै० आयुर्वेदिक अस्पताल
लाजपत नगर, नई दिल्ली।

यह जानकर अतिशय प्रसन्नता हुई कि आप सन् १९६६ में 'धन्वन्तरि' के विशेषांक के रूप में 'प्राकृतिक-चिकित्सा' प्रकाशित कर रहे हैं। निश्चय ही यह अङ्क भी 'धन्वन्तरि' की विशाल परम्पराओं से ओतप्रोत होगा। निःसन्देह प्रकृति की उपेक्षा अथवा प्राकृतिक नियमों के उल्लंघन करने से ही मनुष्य रोगी होता है, और औपध्मीय चिकित्सा से रोगमुक्त भी होता है।

सम्प्रति यह समझने की अत्यन्त आवश्यकता है कि प्राकृतिक नियमोत्लंघन से उत्पन्न रोगों को दूर करने के लिये प्राकृतिक प्रायश्चित्य की विधि क्या है? इस रहस्य को अवगत करने से मनुष्य चिरस्वस्थ और दीर्घजीवी बन सकता है। आशा है आप इसे सर्वाङ्गपूर्ण बनाने में सफल होंगे।

—हरदयाल वैद्य

अखण्ड भूमण्डलाचार्य अनन्त श्री विभूषित रसेशाचार्य
जगद्गुरु श्री चरणतीर्थ महाराज, सभापति श्री भुवनेश्वरी-
पीठ, गौडल, सौराष्ट्र।

आपका विशेषांक समय-समय पर निकलता रहता है और विविध विषयों के आयुर्वेदीय ज्ञान से भरा हुआ रहता है।

आप अपने सिद्धान्त से जो कुछ सरस्वती का उपहार आयुर्वेदीय समाज को दे रहे हैं उसके लिये अनेकश धन्यवाद। आप और आपके हायक वर्ग और उनके कुटुम्ब परिवार दीर्घायुषी हों, आयुरारोग्यैश्वर्य सम्पन्न हों, ऐसी श्री भुवनेश्वरी मा से प्रार्थना करता हूँ।

—श्री चरण तीर्थ महाराज



शहद सामान्य वस्तु नहीं, संसार का पांचवां अमृत है।

मक्खियों द्वारा उत्पन्न यह पदार्थ हमारे स्वास्थ्य के लिए कितना उपयोगी है उसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। उसी शहद का वर्णन इस पुस्तक में किया गया है। शहद के सम्बन्ध की सारी जानकारी और इलाज की बात इसमें बताई गई हैं। दूसरा संस्करण, मूल्य ०.७५।

मधुमेह-निदान और उपचार

मधुमेह के कारण, लक्षण पर विशद रूप से विचार करके उसका पथ्यापथ्य, भोजन सुधार और चिकित्सा बताने वाली हिन्दी में बेजोड़ पुस्तक। प्राकृतिक और आयुर्वेदीय दोनों ही चिकित्सक पद्धतियों का आश्रय लेकर अनुभवपूर्ण चिकित्सा लिखी गई है। २.००

जीवन तत्त्व

जैसा इस पुस्तक का नाम है वैसा ही इसका विषय भी है। इसमें जीवन तत्त्वों—विटामिनो, खनिज लवणों और प्रोटीन, स्टार्च, चीनी, वसा आदि पर लेखक ने विस्तृत अध्ययन के साथ प्रकाश डाला है। आधुनिक अन्वेषणों के विषय में पूरी-पूरी जानकारी देने वाली पुस्तक में यह पुस्तक सर्व-श्रेष्ठ है। यह पुस्तक सर्व साधारण और चिकित्सक दोनों के बड़े काम की है। अन्त में खाने पीने की चीजों का चार्ट भी लगाया गया है। मू० १.५०

दूध चिकित्सा

दूध में क्या गुण हैं? इससे इलाज किस प्रकार होता है? दूध की बनी चीजों का स्वास्थ्य पर कैसा प्रभाव पड़ता है? दूध से जीवनी शक्ति किस तरह बढ़ती है? इससे पूरा-पूरा लाभ किस तरह उठाया जाय? किस चीज के साथ दूध का मेल है किसके साथ नहीं। यह तथा अन्य उपयोगी वर्णन पुस्तक में पढ़िए। इस विषय पर आज तक हिन्दी में ऐसी पुस्तक नहीं निकली स्वास्थ्य-सम्बन्धी अपूर्व पुस्तक। मू० ४.००

बच्चों के रोग और उनका इलाज

इस पुस्तक में बच्चों के रोगों का निदान और इलाज प्राकृतिक चिकित्सा और आयुर्वेदीय ढङ्ग से दिया गया है। पुस्तक के सहारे बच्चों के रोग आराम करने में सर्वसाधारण को बहुत अच्छी मदद मिलेगी। इसकी एक प्रति प्रत्येक घर में रहनी चाहिए। यह पुस्तक भी हमारे अपूर्व चिकित्सा विधान का एक अध्याय है जो उससे अलग है। मूल्य २.००

पुस्तकें मिलने का पता—

धन्वन्तरि कार्यालय विजयगढ़ (अलीगढ़)

प्रमेह-विचनन

आजकल यह रोग ६५ प्रतिशत लोगों को है। सभी तरह के प्रमेह तथा पेशाब सम्बन्धी रोगों और स्वप्नदोष आदि रोगों का विस्तृत वर्णन है। इलाज सरल और सब के समझने और करने लायक है इन रोगों की चिकित्सा में भोजन और प्राकृतिक चिकित्सा पर विशेष जोर दिया गया है और रोगों को दूर करने वाले उत्तमोत्तम नुस्खे भी दिये गये हैं। इस प्रकार यह पुस्तक सब के लिए उपयोगी हो गई है। पुस्तक की भाषा सरल, सुगोचर और बोल चाल की है। मूल्य २.००

कब्ज और मलावरोध

कब्ज को जड़से दूर करने की विधि बताने वाली अद्वितीय पुस्तक। कब्ज के कारण, लक्षण, चिकित्सा, भोजन और पथ्यापथ्य आदि पर पूर्ण प्रकाश डाला गया है। मू. ५.००

रोगी सुश्रूषा

अपने विषय की बेजोड़ पुस्तक है। सभी के घर में लोग बीमार पड़ते हैं परन्तु बहुतों को यह नहीं मालूम कि बीमार की देख-रेख, सेवा सुश्रूषा कैसे की जाय। इस विषय की पूरी जानकारी इस पुस्तक से होगी। इस पुस्तक पर लेखक को उत्तर प्रदेश सरकार और विन्ध्य प्रदेश सरकार से क्रमशः ४००.०० और २००.०० के पुरस्कार मिल चुके हैं। २.५०

धातुरोग और उसका इलाज

यह पुस्तक अपने विषय की हिन्दी में अद्वितीय है। कई परीक्षाओं में भी स्वीकृत है। जो लोग अपने को स्वस्थ रखना चाहते हों उन्हें यह पुस्तक अवश्य पढ़नी चाहिए। मूल्य १ रुपये ५० पैसे।

महिलाओं के रोग निदान और उपचार

इस पुस्तक में महिलाओं के समस्त रोगों का वर्णन तीव्र और आयुर्वेद के आधार पर किया गया है। इसमें प्राकृतिक चिकित्सा विधि सरल और सबके समझने योग्य है। अपने विषय की बेजोड़ पुस्तक है। प्रत्येक गृहस्थ के घर में इसका रहना आवश्यक है। इससे गृहस्थों का लाभ होगा ही वैद्य बन्धु भी इससे विशेष लाभान्वित होंगे। मूल्य ४ रु० ५० पैसे

उपयोगी पुस्तकें

अपूर्ण चिकित्सा विधान

इस पुस्तक में लिखे गए हैं उन रोगों के समाधान के विधान, जिनमें रोगी कमजोर होता है और जिसमें रोगी की चिकित्सा के सम्बन्ध में चिकित्सा के वैज्ञानिक दृष्टि में समझाया गया है। इसमें रोग चिकित्सा दोनों ही इस पुस्तक में समान रूप में साथ उठा सके हैं। जिसने पुस्तक देखी उसी ने तारीफ की। एलोपैथी और आयुर्वेद के समस्त रोगों के निदान, चिकित्सा और चिकित्सा इस पुस्तक में दी गई है। इसकी उपयोगी पुस्तक अभी तक हिन्दी में न थी। सनमुन यह अपूर्ण पुस्तक है। मजबूत निकना कागज, बहिया छपाई, मूल्य सस्ता।

पहला अध्याय—ज्वर चिकित्सा २ रु० ७५ न० १०
दूसरा अध्याय—ग्रन्थि और ग्रन्थि प्रणाली के रोग (१)
तीसरा अध्याय—पाचन प्रणाली के रोग मूल्य २.२५
चौथे खण्ड तीनों अध्याय एक साथ। मू० ६.००

स्वास्थ्य के लिये शाक तरकारियां

आधुनिक रसायन शास्त्र के अध्ययन से यह बात सिद्ध हो गई है कि जिन रोगों को औषधियां दूर नहीं कर सकती उनको शाक तरकारियों के उचित उपयोग से मार भगाया जा सकता है। इनमें लवण और विटामिन की वह राशि मौजूद है जो सैकड़ों रुपये खर्च करने पर भी अन्यत्र मिल नहीं सकती। इस सम्बन्ध में वैद्यक शास्त्र से लेकर आज तक के वैज्ञानिक अनुसंधानों एवं प्राकृतिक चिकित्सा के अनुभव के आधार पर लिखी गई पुस्तक के चौथे संस्करण का मूल्य २००

मठा, उसके गुण तथा उपयोग

मठा बहुत साधारण सी चीज है। परन्तु भोजन-शास्त्र की दृष्टि से इसका बड़ा महत्व है। यह कमजोर रोगियों का भोजन और औषधि दोनों है। कमजोर रोगियों को मठा अमृत के समान गुण करता है। बवासीर, कब्ज,

भग्नर, निम्नी आदि रोगों में मठा किस प्रकार समवा योग्यता का काम करता है? मठा से किस प्रकार अमृत गुण प्राप्त होते हैं? उससे गभीर तरह का विगड़ा स्वास्थ्य में बनता है? यह उपयोगी वर्णन इस पुस्तक में पढ़िये पांचवां संस्करण मूल्य १.००

आंख का अचूक इलाज

आंख से बढ़कर संसार की कोई निधि नहीं है आजकल हमारे देश में नेत्र-रोग इतने भयानक रूप में बढ़ रहे हैं कि बूढ़ों की कौन कहे ५-६ वर्ष के बच्चों को भी चश्मा लगाना पड़ रहा है। चश्मा लगाने के कारण कितने ही एम० ए०, बी० ए० पास विद्यार्थी नौकरियों के लिये अयोग्य समझ लिये जाते हैं। देश के कल्याण की भावना से प्रेरित होकर चश्मा छोड़ने की अनुभूत विधि बताई गई है। आप चश्मा लगाते हो या लगाना चाहते हो, अथवा आप की आंख में कोई रोग हो, हर हालत में यह पुस्तक आपकी सहायता करेगी और अचूक इलाज बतायेगी। मूल्य २.२५

जुकाम

जुकाम यदि अच्छा न हुआ तो अनेक असाध्य और कष्ट साध्य रोगों को उत्पन्न करने का कारण बन जाता है। ब्रोंकाइटिस, दमा, खांसी, निमोनिया, इन्फ्लुएंजा आदि क्या है? ये सब जुकाम से ही तो पैदा होने वाले रोग हैं। तपेदिक जैसा महारोग भी तो जुकाम के कारण ही पैदा होता है। इस पुस्तक में जुकाम को उत्पन्न करने वाले कारण तथा उससे सम्बन्ध रखने वाले सभी रोगों का अचूक इलाज बताया गया है। साथ ही वह रहन-सहन भी बताई गई है जिस पर चलने से जुकाम और उससे पैदा होने वाले भयानक रोग कभी पैदा नहीं होते। यह जनता के बड़े काम की चीज है। दूसरा संस्करण मूल्य १.७५

शहद के गुण तथा उपयोग

शहद सामान्य वस्तु नहीं, संसार का पांचवां अमृत है।

मक्खियों द्वारा उत्पन्न यह पदार्थ हमारे स्वास्थ्य के लिए कितना उपयोगी है उसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। उसी शहद का वर्णन इस पुस्तक में किया गया है। शहद के सम्बन्ध की सारी जानकारी और इलाज की बात इसमें बताई गई हैं। दूसरा संस्करण, मूल्य ०.७५।

मधुमेह-निदान और उपचार

मधुमेह के कारण, लक्षण पर विशद रूप से विचार रके उसका पथ्यापथ्य, भोजन सुधार और चिकित्सा ताने वाली हिन्दी में बेजोड़ पुस्तक। प्राकृतिक और आयुर्वेदीय दोनों ही चिकित्सक पद्धतियों का आश्रय लेकर नुभवपूर्ण चिकित्सा लिखी गई है। २.००

जीवन तत्व

जैसा इस पुस्तक का नाम है वैसा ही इसका विषय भी है। इसमें जीवन तत्वों—विटामिनों, खनिज लवणों और प्रोटीन, स्टार्च, चीनी, वसा आदि पर लेखक ने वेस्तृत अध्ययन के साथ प्रकाश डाला है। आधुनिक ग्रन्थों के विषय में पूरी-पूरी जानकारी देने वाली पुस्तक में यह पुस्तक सर्व-श्रेष्ठ है। यह पुस्तक सर्व साधारण और चिकित्सक दोनों के बड़े काम की है। अन्त में खाने पीने की चीजों का चार्ट भी लगाया गया है। मू० १.५०

दूध चिकित्सा

दूध में क्या गुण हैं? इससे इलाज किस प्रकार होता है? दूध की बनी चीजों का स्वास्थ्य पर कैसा प्रभाव पड़ता है? दूध से जीवनी शक्ति किस तरह बढ़ती है? इससे पूरा-पूरा लाभ किस तरह उठाया जाय? किस चीज के साथ दूध का मेल है किसके साथ नहीं। यह तथा अन्य उपयोगी वर्तन पुस्तक में पढ़िए। इस विषय पर आज तक हिन्दी में ऐसी पुस्तक नहीं निकली स्वास्थ्य-सम्बन्धी अपूर्व पुस्तक। मू० ४.००

बच्चों के रोग और उनका इलाज

इस पुस्तक में बच्चों के रोगों का निदान और इलाज प्राकृतिक चिकित्सा और आयुर्वेदीय ढङ्ग से दिया गया है। पुस्तक के सहारे बच्चों के रोग आराम करने में सर्वसाधारण को बहुत अच्छी मदद मिलेगी। इसकी एक प्रति प्रत्येक घर में रहनी चाहिए। यह पुस्तक भी हमारे अपूर्व चिकित्सा विज्ञान का एक अध्याय है जो उससे अलग है। मूल्य २.००

पुस्तकें मिलने का पता—

धन्वन्तरि कार्यालय विजयगढ़ (अलीगढ़)

प्रमेह-विवेचन

आजकल यह रोग ६५ प्रतिशत लोगों को है। सभी तरह के प्रमेह तथा पेशाब सम्बन्धी रोगों और स्वप्नदोष आदि रोगों का विस्तृत वर्णन है। इलाज सरल और सब के समझने और करने लायक है इन रोगों की चिकित्सा में भोजन और प्राकृतिक चिकित्सा पर विशेष जोर दिया गया है और रोगों को दूर करने वाले उत्तमोत्तम नुस्खे भी दिये गये हैं। इस प्रकार यह पुस्तक सब के लिए उपयोगी हो गई है। पुस्तक की भाषा सरल, सुबोध और बोल चाल की है। मूल्य २.००

कब्ज और मलावरोध

कब्ज को जड़से दूर करने की विधि बताने वाली अद्वितीय पुस्तक। कब्ज के कारण, लक्षण, चिकित्सा, भोजन और पथ्यापथ्य आदि पर पूर्ण प्रकाश डाला गया है। मू० ५.००

रोगी सुश्रूषा

अपने विषय की बेजोड़ पुस्तक है। सभी के घर में लोग बीमार पड़ते हैं परन्तु बहुतों को यह नहीं मालूम कि बीमार की देख-रेख, सेवा सुश्रूषा कैसे की जाय। इस विषय की पूरी जानकारी इस पुस्तक से होगी। इस पुस्तक पर लेखक को उत्तर प्रदेश सरकार और विन्ध्य प्रदेश सरकार से क्रमशः ४००.०० और २००.०० के पुरस्कार मिल चुके हैं। २.५०

धातुरोग और उसका इलाज

यह पुस्तक अपने विषय की हिन्दी में अद्वितीय है। कई परीक्षाओं में भी स्वीकृत है। जो लोग अपने को स्वस्थ रखना चाहते हो उन्हें यह पुस्तक अवश्य पढ़नी चाहिए। मूल्य १ रुपये ५० पैसे।

महिलाओं के रोग निदान और उपचार

इस पुस्तक में महिलाओं के समस्त रोगों का वर्णन गोपैथी और आयुर्वेद के आधार पर किया गया है। इसमें उन्नत चिकित्सा विधि सरल और सबके समझने योग्य है। अपने विषय की बेजोड़ पुस्तक है। प्रत्येक गृहस्थ के घर में इसका रहना आवश्यक है। इससे गृहस्थों का लाभ होगा ही वैद्य बन्धु भी इससे विशेष लाभान्वित होंगे। मूल्य ४ रु० ५० पैसे

With the Compliments from-

**The-National-Screw-wire-Products-Ltd
51. Stephen House
Dalhaousi Square East
Po. Calcutta-1**

चिकित्सा रहस्य

आयुर्वेद स्रिः श्री पं० कृष्णप्रसाद त्रिवेदी आयुर्वेदाचार्य बी० ए०



इस ग्रन्थ की प्रस्तावना आयुर्वेद के प्रसिद्ध प्रकाण्ड विद्वान, हिन्दूविश्वविद्यालय वाराणसी आयुर्वेदिक कालेज के सम्मानित परामर्शदाता एवं भूतपूर्व प्रिन्सिपल श्री वैद्य राजेश्वरदत्त जी शास्त्री आयुर्वेद शास्त्राचार्य, डी. एस. सी. ए. ने लिखी है।

श्री पं० कृष्णप्रसाद जी त्रिवेदी आयुर्वेदाचार्य की लेखन शैली से हमारे सभी पाठक भली-प्रकार से परिचित हैं। योग्य लेखक ने ऋषि प्रणीत संहिता ग्रन्थों का सार लेकर सरल हिन्दी भाषा में “चिकित्सा रहस्य” नामक एक विशालकाय ग्रन्थ लिखा है जिसका प्रथम खण्ड प्रकाशित हो गया है।

इस प्रथम खण्ड में विषय प्रवेश के पश्चात् आयुर्वेद के मूल सिद्धान्त ‘दोष घातु मलमूलं हि शरीर’ के अनुसार चिकित्सा के उपयुक्त शरीर, मन और आत्मा की स्वस्थ दशा की सुस्थिति, एवं रोग प्रतिकार की दृष्टि से आवश्यक स्वस्थवृत्त विषयक कुछ बातें प्रथम अध्याय से दशम अध्याय तक संक्षेप में वर्णित हैं। तत्पश्चात् रोग प्रतिकार एवं चिकित्सा-सारल्य की दृष्टि से आयुर्वेदीय कुछ प्रमुख सूत्रों का विवेचन ११वें अध्याय में किया गया है। तदुपरांत चार अध्यायों में तीनों दोषों का विशद विवेचन एवं तत्सम्बन्धी चिकित्सा दर्शाई गई है।

चिकित्सा रहस्य के इस प्रथम भाग में पहले उन्हीं बातों का उल्लेख किया है जिनका जानना चिकित्सा-कर्म के पूर्व ही उसकी सफलता के लिए अत्यावश्यक है। जैसे आत्मा, मन, इन्द्रिय, पचमहाभूत, दोष घातु और मल का विशद विवेचन, दोष दूष्य का परस्पर सम्बन्ध, रोगोत्पत्ति और चिकित्सा में दोषों का महत्व, आहार द्रव्य, आहार विधि एवं जल सम्बन्धी अत्युपयोगी ज्ञान, स्नात निद्रा, ब्रह्मचर्य तथा वीर्य रक्षा के विषय में आवश्यक उपदेश और प्रमुख चिकित्सा सूत्रों का सम्यक् निर्देश किया है।

आयुर्वेदीय चिकित्सा पद्धति का अन्य चिकित्सा-पद्धतियों के साथ तुलनात्मक विचार भी किया गया है। बीच बीच में आधुनिक विज्ञान द्वारा समन्वय करने का प्रयत्न किया गया है। लेखन शैली इतनी सरल और रोचक है कि बहुत शीघ्र ही गूढ़ विषय भी समझ में आ जाता है और पढ़ते पढ़ते जी नहीं ऊबता। आयुर्वेदीय छात्रों तथा आयुर्वेदानुरागियों के लिये यह ग्रन्थ बड़ा ही उपयोगी सिद्ध होगा।

इस पुस्तक का मूल्य ४.५० है। उत्तम ग्लेज कागज पर छपी, २० × ३० सोलह पेजी साइज में लगभग ३७५ पृष्ठ, उत्तम छपाई सुपुष्ट जिल्द आकर्षक दोरगा टाइटिल।

प्रकाशक

धन्वन्तरि कार्यालय, विजयगढ़ (अलीगढ़)

प्रकाशकीय निवेदन-

घाब १० माह के कठिन परिश्रम एवं धन-पग के फलस्वरूप यह प्राकृतिक चिकित्सांक कृपालु ग्राहकों के सम्मति प्राप्त करने हुए महान प्रयत्नवा है। यह कैसा है कही तक आपको पसन्द आया ? यह तो आप ही समझेंगे लेकिन इतना निवेदन करना चाहते हैं कि हमें अभिरामिक उपयोगी एवं आकर्षक बनाने में सम्माननीय लेखक तथा हमने महान परिश्रम किया है तथा शारीरिक योग्यता एवं सामर्थ्य के अनुसार किसी प्रकार की कमी रह नहीं रही है। सम्माननीय लेखक को डा० गंगाप्रसाद गोड प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के मर्मज्ञ ज्ञाता, विद्वान, लेखक एवं विचारक है। आपने इस विषय का महान प्रयत्न किया है तथा उस विशेषांक को मनोयोग से पढ़ने पर आप अनुभव करेंगे कि विद्वान लेखक ने प्राकृतिक-चिकित्सा के हर पहलू का कितनी सरलता एवं बारीकी से स्पष्टीकरण किया है।

प्राकृतिक आयुर्वेद-निकित्सक जिनको आयुर्वेद एवं एलोपैथी दोनों चिकित्सा पद्धतियों का ज्ञान होता है देता गया है कि वे उभय पद्धतियों की सहायता लेते हुए, रोग निवारण में अधिक और शीघ्र सफलता प्राप्त करेंगे। इसी प्रकार हमारी यह धारणा है कि आयुर्वेद निकित्सक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति का उचित ज्ञान प्राप्त करेंगे। पर घनेक कष्ट-साध्य रोगों को नष्ट करने के लिए इस पद्धति से भी बहुत कुछ सहायता ले सकेंगे। जनसाधारण को प्राकृतिक जीवन व्यतीत करने के महत्व को समझा सकेंगे जिससे कि वे स्वस्थ जीवन-यापन कर सकें।

सामान्य पठित समुदाय तो इस विशेषांक से अत्यधिक लाभान्वित हो सकेगा। प्रत्येक मनुष्य की कामना होती है कि वह नीरोग-स्वस्थ जीवन व्यतीत करे। स्वस्थ जीवन व्यतीत करने के लिए निश्चय ही प्राकृतिक एवं नियमबद्ध रहन-सहन, खान-पान का अवलम्बन लेना होता है जहाँ मनुष्य ने प्रकृति की अवहेलना की, वहीं प्रकृति दण्डस्वरूप उसे रोगी बना डालती है। इस विशेषांक के मनन से आपको प्राकृतिक जीवन का रहस्य ज्ञात होगा और रोगी होने पर रोग दूर करने के सरल उपाय भी ज्ञात होंगे।

आजकल नवीन पाश्चात्य सभ्यता से प्रभावित सभ्य-समाज प्राकृतिक जीवन से दिन व दिन दूर होता जा रहा है खान-पान, रहन-सहन, पहिनावा सभी कुछ विकृत है। चाय, विस्कुट, कोकोकेला, काफी आदि की भरमार, क्लब-जीवन, रात्रि जागरण, दिन में सोना आदि अप्राकृतिक रहन-सहन का परिणाम प्रत्यक्ष है कि यह सभ्य समाज मानसिक एवं शारीरिक व्याधियों का अड्डा बना हुआ है। इन मनुष्यों के लिए (यदि वे थोड़ी समझ रखते हैं तथा स्वस्थ-नीरोग जीवन व्यतीत करने की भावना रखते हैं तो) यह विशेषांक उचित मार्ग दर्शन करेगा। 'धन्वन्तरि' का यह विशाल विशेषांक भी हमको विश्वास है कि पाठकों को अवश्य पसंद आएगा तथा इससे वे पर्याप्त ज्ञान प्राप्त करेंगे।

'धन्वन्तरि' ४० वर्षों से चिकित्सक समाज की सेवा कर रहा है वह सभी को सुविदित है। इस विषय में हम निवेदन करना चाहते हैं कि 'धन्वन्तरि' द्वारा जो भी सारा यहाँ हम आपकी सेवा में प्रस्तुत करने में सफल होते हैं यह सभी कुछ कृपालु ग्राहकों की सप्रेमणा एवं सहयोग का ही फल है। अस्तु आपके अधिकाधिक सहयोग की हम याचना करते हैं।

३ मील

हम अपने ग्राहकों से विनम्र अपील करते हैं कि वे इस विशेषांक को छुपा-कर न रखें। अपने सहयोगियों मिलने जुलने वालों को दिखावे तथा उन्हें धन्वन्तरि के स्थायी ग्राहक बनने के लिए उत्साहित करें। यदि आप चाहेंगे तो २-४ नवीन ग्राहक बना देना आपके लिए कठिन नहीं है, लेकिन आपके इस सहयोग से आपके प्रिय धन्वन्तरि को बहुत कुछ लाभ होगा। धन्वन्तरि के ग्राहक संख्या जितनी बढ़ेगी हम उसे उतना ही अधिक उपयोगी एवं विशाल बनाने में सफल हो सकेंगे।

आगामी वर्ष १९६७ का विशाल विशेषांक 'वनौषधिविशेषांक' चतुर्थ भाग प्रकाशित किया जायगा। जिन सज्जनों के पास वनौषधि विशेषांक प्रथम तीन भागों में से कोई भाग न हो वे शीघ्र ही मंगालें। इस समय तीनों भाग हमारे पास हैं।

-भवदीय

वैद्य देवीशरण गर्ग-प्र. सम्पादक

धन्वन्तरि 'प्राकृतिक-चिकित्सांक'

की

विषयानुक्रमणिका

दो शब्द	३३	प्रार्थना द्वारा रोग-निवारण	८८
		३-आकाशतत्त्व--चिकित्सा	९०
		आकाश तत्व	९०
		ब्रह्मचर्य और संयम	९१
		मैथुन के प्रकार	९१
		वीर्य और रज क्या ?	९२
		वीर्य-पात से कैसे बचे ?	९३
		मन का संयम	९४
		वाणी का संयम	९४
		कर्म का संयम	९५
		सदाचार	९६
		मानसिक अनुशासन एवं सन्तुलन	९६
		मनःशक्ति का रोग-निवारण में प्रयोग	९८
		विश्राम या शिथिलीकरण	९९
		विश्राम क्या ?	९९
		हमें विश्राम की जरूरत क्यों होती है ?	१००
		विश्राम द्वारा रोगों की रोक-थाम	१०१
		विश्राम द्वारा रोगों का इलाज	१०२
		विश्राम करने के साधारण तरीके	१०३
		योगिक शिथिलीकरण	१०४
		उपवास	१०५
		उपवास क्या और क्यों ?	१०५
		उपवास के प्रकार	१०६
		उपवास कितने दिनों का ?	१०८
		उपवास के लिए तैयारी	१०८
		उपवास-काल में	१०९
		उपवास कब और कैसे तोड़े ?	११०
		उपवास के बाद	११२
		उपवास का शरीर पर प्रभाव	११२
		उपवासकाल के उपद्रव और उनका शमन	११५
प्रथम खण्ड			
प्राकृतिक चिकित्सा-दर्शन	३८		
प्राकृतिक चिकित्सा के दस आधारभूत सिद्धान्त	४४		
सभी रोग एक, उनके कारण एक, तथा उनकी चिकित्सा भी एक	४४		
रोग के कारण कीटाणु नहीं	४५		
रोग शत्रु नहीं, मित्र होते हैं	४५		
प्रकृति स्वयं चिकित्सक है	४६		
चिकित्सा रोग की नहीं, रोगी के पूरे शरीर की होती है	४७		
रोग-निदान की विशेष आवश्यकता नहीं	४८		
जोरा रोग के आरोग्य-लाभ में समय लग सकता है	४९		
प्राकृतिक चिकित्सा से दूबे रोग उभड़ते हैं	५०		
मन, शरीर तथा आत्मा-तीनों की चिकित्सा साथ-साथ	५२		
प्राकृतोपचार में उत्तेजक औषधियों के दिये जाने का प्रश्न ही नहीं	५२		
प्राकृतिक चिकित्सा ही विशुद्ध आयुर्वेद है	५४		
प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास	६०		
द्वितीय खण्ड			
१-प्राकृतिक चिकित्सा के साधन-पञ्च महाभूत और रामनाम	८१		
पञ्चतत्त्वों की उत्पत्ति एवं कार्य	८१		
रामनाम सर्वोपरि और प्रबल साधन	८३		
२-महत्त्व-चिकित्सा	८४		
ईश-प्रार्थना कैसे करें	८६		

उपनाम मे ध्यानोप	११६	गुग्गुला	१३८
प्रमनता	११७	कोन स्वर बन रहा है, कैसे जाने ?	१३८
प्रमनता धानि से माधन	११७	उन्धानुसार स्वर की गति बदलना	१३८
मनोरञ्जन	११६	स्वर-साधन का पञ्चतत्त्वों से सम्बन्ध	१३६
मनोरञ्जन मे योग-निष्ठा	११६	स्वर से साग कोन सा तत्व विद्यमान है, कैसे जाने ?	१३६
गाने मोद	१२०	स्वर माधन के चमत्कार और उससे स्वास्थ्य प्राप्ति	१३६
गाने मोद क्या ?	१२०	मर्दन वा मालिश	१४०
गाने मोद लाने के कुछ उपाय	१२१	मानिश की प्राचीनता	१४०
हमे दितने पढे मोना भाहिण ?	१२२	मानिश के गुण व कार्य	१४१
मोने का स्थान और विस्तार	१२३	मालिश से रोगों की चिकित्सा	१४१
मोने का समय	१२४	मालिश के प्रकार एवं लाभ	१४२
मोद और स्वप्न	१२४	शुष्क घर्षण-स्नान	१४४
निद्रा, रोग निवारण का एक साधन	१२४	तैल मर्दन	१४४
४—वायुतत्व-चिकित्सा	१२५	उबटन वा अभ्यञ्जन-स्नान	१४५
वायुतत्व	१२५	दुग्ध-स्नान	१४६
पवन-स्नान या वायु-सेवन	१२६	छोटे बच्चों की कसरत-मालिश	१४६
पवन-स्नान करने वाले का भोजनादि कैसा हो ?	१२६	किन किन दशाओं मे मालिश बर्जित है ?	१४६
पवन-स्नान से लाभ	१२६	व्यायाम या स्वेद-स्नान	१४७
प्राणायाम	१३१	व्यायाम का अर्थ, उद्देश्य एवं आवश्यकता	१४७
प्राणायाम का अर्थ और उद्देश्य	१३१	व्यायाम के प्रकार—देशी और विदेशी	१४८
साधारण श्वास क्रिया	१३२	तहलना	१४८
योगिक प्राणायाम की तय्यारी	१३२	तैरना	१४९
१. योगिक षट्-क्रियाएं	१३२	सूर्यनमस्कार	१४९
२. ब्रह्मचर्य-व्रत	१३५	डंड-बैठक	१५२
३. आसन-सिद्धि	१३५	कुश्ती	१५३
४. नियमितता	१३५	मुग्दर हिलाना	१५३
५. चित्त की एकाग्रता	१३५	मलखम्भ, लेजिम आदि	१५३
६. भोजन की सात्विकता	१३५	घोड़े की सवारी	१५३
७ प्राणायाम के साथ मन्त्रसंयुक्त ध्यान एवं संघ्या	१३५	दौड़ना	१५३
योगिक प्राणायाम विधि	१३६	खेलना	१५३
सर्वसाधारण के लिए प्राणायाम	१३६	बगीचे में काम करना	१५३
प्राणायाम से लाभ	१३६	नाचना-गाना	१५३
प्रपानायाम	१३७	जिजित्सू	१५४
स्वर-साधन	१३७	पैरेलल बार्स	१५४
स्वर-साधन का आधार श्वास-प्रश्वास की गति	१३८	मुख्य-मुख्य अङ्गों के विकास और स्वास्थ्योन्नति के लिए विभिन्न व्यायाम	१५४
स्वर	१३८	गर्दन और वक्षस्थल का व्यायाम	१५४
स्वर	१३८		

छाती और बाहुओं का व्यायाम	१५५	नारंगी रंग की किरणें	१७६
हृदय, पेट और यकृत का व्यायाम	१५५	पीली किरणें	१७६
पीठ का व्यायाम	१५६	हरी किरणें	१७६
कटि प्रदेश के अङ्गों का व्यायाम	१५६	आसमानी रंग की किरणें	१७७
पैरों और टांगों का व्यायाम	१५७	नीली किरणें	१७७
व्यायाम की सफलता में सहायक	१५७	वैगनी किरणें	१७८
कौन सा व्यायाम करे ?	१५८	‘अल्ट्रा वायलेट’ या नीलोत्तर किरणें	१७८
व्यायाम का निषेध	१५९	सूर्य-प्रकाश-चिकित्सा का इतिहास	१७९
स्त्रियों के लिये व्यायाम	१५९	सूर्य-प्रकाश की स्वास्थ्यवर्द्धक एवं रोग-	
व्यायाम से रोग-निवारण	१६०	नाशक शक्ति	१८१
योगासन या योग-चिकित्सा	१६०	सूर्य-प्रकाश का मनीषियों द्वारा गुण-गान	१८२
आसन और उनकी रोग-निवारण-शक्ति	१६०	सूर्य प्रकाश द्वारा रोगों का इलाज	१८२
आसन के प्रकार, विधि, एवं लाभ	१६१	सप्त किरण-स्नान या धूप स्नान (पूर्ण)	१८३
शीर्षासन	१६१	साधारण धूप-स्नान	१८४
सर्वाङ्गासन	१६३	पसीना लाने के लिए धूप-स्नान	१८४
मत्स्यासन	१६४	‘रिकली’ का धूप स्नान	१८५
पश्चिमोत्तानासन	१६४	‘कूने’ का धूप-स्नान	१८५
हलासन	१६५	भोगी चादर के माध्यम से धूप स्नान	१८६
भुजंगासन	१६५	जीवनी-शक्तिदायक धूप-स्नान	१८६
मयूरासन	१६६	ठंडी पट्टी के योग से धूप स्नान	१८६
शलभासन	१६६	छोटे बच्चों के लिए धूप-स्नान	१८७
धनुरासन	१६६	सप्तकिरण-स्नान या धूप-स्नान (स्थानीय)	१८७
चक्रासन	१६७	१-आंख बंद कर के सूर्य-स्नान	१८७
ऊर्ध्वपद्मासन	१६७	२-आंख खोल कर सूर्य-स्नान	१८८
शवासन	१६७	३-हरी पत्ती की ओट से सूर्य स्नान	१८८
अर्ध मत्स्येन्द्रासन	१६८	सप्त किरण या धूप स्नान से लाभ	१८८
बच्चासन	१६८	रोग-निवारण में सूर्य की सातों रंगीन किरणों के	
त्रिकोणासन	१६९	अलग-अलग प्रयोग या सूर्य किरण चिकित्सा	१८९
विपरीतकरणी आसन	१६९	सूर्य-किरण-चिकित्सा-सिद्धान्त	१८९
पद्मासन	१७०	सूर्य की रंगीन किरणों की प्रयोग विधियाँ	१९१
आसन की सफलता में सहायक	१७०	सूर्य की रंगीन किरणों को रंगीन शीशों से	
५—अग्नि तत्व-चिकित्सा	१७१	गुजार कर काम में लाना	१९१
अग्नि तत्व	१७१	सूर्य की रंगीन किरणों को जल में	
प्रकाश और तेज का उद्गम सूर्य और—		सम्पुटित करके काममें लाना	१९२
सौर-मण्डल	१७३	सूर्य की रंगीन किरणों को वायु के माध्यम से	
प्रकाश-विश्लेषण	१७४	काम में लाना	१९३
इन्फ्रारेड किरणें	१७५	सूर्य की रंगीन किरणों को तेल में उतार कर	
लाल किरणें	१७५	काम में लाना	१९४

मृत्त की मृत्त निरमृत्त की मिश्रित या शुद्ध	
उत्पन्न वायु में भागित करने का काम में आना	१६८
रोग-निवारण वायु जल में भोजन करने की	
पट्टी लगाकर रोगों को दूर करना	१६४
मृत्त निरमृत्त वायु जल में मृत्त मिश्रित की पट्टी	
का प्रयोग करके रोगों को दूर करना	१६५
शुद्ध-निरमृत्त-निरमृत्त-वायु	१६५
रोग-निवारण के लिये गरम वायु, गरम जल, तथा	
गरम पृथ्वी के प्रयोग	२०१
१-गरम वायु के प्रयोग	२०२
गरम वायु-स्नान नं० १	२०२
गरम वायु-स्नान नं० २	२०२
उत्पन्न वायु (स्नान)	२०३
उत्पन्न वायु (स्नान)	२०३
जलते कोयलों के योग से गरम हुई वायु	
से स्नान	२०३
गरम पत्थर के योग से गरम हुई वायु	
से स्नान	२०४
गरम पृथ्वी के योग से गरम हुई वायु से	
स्नान	२०४
काष्ठीपधियों से सुवासित गरम वायु स्नान	२०४
काष्ठीपधियों को जलाने से गरम हुई वायु	
से स्नान नं० १	२०४
काष्ठीपधियों को जलाने से गरम हुई वायु से	
स्नान नं० २	२०४
काष्ठीपधियों को जलाने से गरम हुई वायु से	
स्नान नं० ३	२०४
उष्ण वाष्प-स्नान	२०४
वाष्प-स्नान	२०७
काष्ठीपधियों के प्रयोग से उत्पन्न हुई वाष्प से	
स्नान नं० १	२०८
काष्ठीपधियों के प्रयोग से उत्पन्न हुई वाष्प	
से स्नान नं० २	२०८
आंशिक उष्ण वाष्प-स्नान	२०८
काष्ठीपधियों के योग से उत्पन्न हुई वाष्प से	
आंशिक स्नान	२०९
२-गरम जल के प्रयोग	२०९
गरम पिलाकर इलाज	२१०

गरम जल का एनिमा	२११
गरम घोर ठंडा एनिमा	२११
गरम जल-स्नान (पूर्ण)	२११
काष्ठीपधि मिश्रित गरम जल-स्नान (पूर्ण)	२१२
गरम जल-स्नान (अर्द्ध)	२१२
गरम जल-स्नान (मध्यम)	२१२
गरम जल-स्नान (सतत)	२१३
काक-स्नान	२१३
गुनगुना जल-स्नान (पूर्ण)	२१४
क्रम वर्धमान स्नान	२१४
गरम दूध या गरम जल-धार	२१४
न्युट्रल या सुसम दूध (सुसम जल-धार)	२१५
गरम जल का तरेरा पूर्ण	२१५
गरम जल का तरेरा आंशिक	२१५
काष्ठीपधि मिश्रित गरम जल का तरेरा	२१५
गरम बैठक स्नान	२१६
गरम-ठंडा बैठक स्नान	२१६
गरम उदर-स्नान	२१६
गरम तौलिया-स्नान	२१७
ठंडा-गरम तौलिया-स्नान	२१७
क्षारयुक्त गरम जल से तौलिया-स्नान	२१७
शक्तिवर्द्धक गरम-स्नान	२१८
जापानी गरम-स्नान	२१८
बच्चों का गरम और ठंडा स्नान नं० १	२१८
बच्चों का गरम और ठंडा स्नान नं० २	२१९
पावों का गरम स्नान	२१९
जघों का गरम स्नान	२२०
सर का गरम स्नान	२२०
नमकीन गरम जल-स्नान	२२१
नमकीन गरम जल-स्नान (आंशिक)	२२१
सूखा नमक स्नान	२२१
सोड़ा मिश्रित गरम जल-स्नान	२२१
शोषजन-स्नान	२२२
भूसी-स्नान	२२२
नीम स्नान	२२२
गरम जल से सेंक	२२३
लाभ	

प्रकार	२२३	ठंडे जल के बाह्य प्रयोग	२३५
गरम सेंक (सम्पूर्ण शरीर का)	२२३	१-साधारण दैनिक स्नान	२३८
गरम सेक (स्थानीय)	२२३	२-नदी में तैर कर स्नान	२४३
गरम जल भरी बोतलो से सेंक	२२४	३-वर्षा जल स्नान	२४४
गरम जल भरे रबर के थैले या छल्ले से सेंक	२२४	४-समुद्र स्नान	२४४
गरम ठंडी सेक	२२४	५-खनिज जल स्नान	२४४
प्रावाहिक सेंक	२२५	६-लम्बा स्नान	२४५
नासिका छिद्र-स्नान (जल नेति)	२२५	७-भरना स्नान	२४५
पेट नहान (जल धोति)	२२५	८-गीली चादर से स्नान	२४५
पेट और छांत नहान (शंख प्रक्षालन)	२२६	९-भ्रंश स्नान	२४६
योनि स्नान (गरम)	२२७	१०-सम्पूर्ण स्नान	२४६
मेढ़ स्नान (गरम)	२२७	११-पूर्ण ह्रस्व का स्नान	२४७
३-गरम पृथ्वी के प्रयोग	२२७	१२-ब्रॉड स्नान	२४७
गरम सूखी मिट्टी से सेंक	२२७	१३-ठंडी तौलिया स्नान	२४७
गरम बालू भरे थैले से सेंक	२२७	१४-क्रमिक शीत घर्षण स्नान	२४८
गरम ईंट से सेंक	२२७	१५-तलवा स्नान	२४८
गरम गीली मिट्टी से सेंक	२२७	१६-पैर स्नान	२४८
श्लेष्मिन् को पुलिस से सेंक	२२७	१७-टांग स्नान	२४९
बुत चिकित्सा (Electro-culture)	२२७	१८-घर्षण कटि स्नान (कूने)	२४९
१-गैल्वनिक विद्युद्वाह द्वारा	२२९	१९-कटि स्नान की दूसरी विधि	२५२
२-फराडिक विद्युद्वाह द्वारा	२२९	२०-प्राकृतिक स्नान (ए० जुस्ट)	२५२
३-सिन्सवैडल विद्युद्वाह द्वारा	२२९	२१-घर्षण मेहब स्नान (कूने)	२५३
४-हार्ड फ्रीक्वेन्सी (उच्चवारवारता) विद्युद्वाह		बाल्टी या एनिमा-पॉट से मेहन स्नान	२५५
द्वारा	२२९	२२-पीठ या रीढ़ स्नान	२५५
५-स्टैटिक विद्युद्वाह द्वारा	२३०	पहला प्रकार	२५५
विद्युत्-स्फुलिंग का प्रयोग	२३०	दूसरा प्रकार	२५५
विद्युत्-प्रकाश का प्रयोग	२३०	तीसरा प्रकार	२५५
विद्युन्मय वायु का प्रयोग	२३१	चौथा प्रकार	२५६
विद्युन्मय जल का प्रयोग	२३२	पांचवा प्रकार	२५६
प्याज से विद्युन्मय जल बनाना	२३२	२३-घड़ स्नान	२५६
विद्युन्मय भोजन का प्रयोग	२३२	पहला प्रकार	२५६
विद्युन्मय माला का प्रयोग	२३२	दूसरा प्रकार	२५६
विद्युन्मय रबर का प्रयोग	२३३	२४-नेत्र-स्नान	२५७
जल तत्व चिकित्सा	२३३	पहला प्रकार	२५७
जल तत्व	२३३	दूसरा प्रकार	२५७
मृदु जल	२३४	२५-सर-स्नान	२५७
स्थाई कठोर जल	२३५	२६-ठंडा तरेरा (नीप)	२५७
अस्थाई कठोर जल	२३५	श्रीगी पट्टियां और लपेट	२

करी-ब-पट्टी	२५८	पृथ्वी (मिट्टी) की शक्ति एवं गुण
गरम पट्टी	२६०	मिट्टी के प्रकार
पृथ्वी की गोली चारों ओर लगे	२६०	पृथ्वी में लीपा संसर्ग और उससे लाभ
१-गन्धित पट्टी-आदर-स्नान		नगे पाँव पृथ्वी पर चलने से लाभ
(गोली चारों ओर स्नान)	२६२	सूती और गोली मिट्टी से स्नान और उस
२-गन्धित पट्टी-स्नान	२६३	लाभ
३-उष्ण पट्टी-स्नान	२६३	मिट्टी का नित्य के अन्य कामों में लाभकारी
४-शुद्ध पट्टी-स्नान	२६३	प्रयोग
लोटे के प्रयोग में सावधानी	२६४	मृत्तिका चिकित्सा
सर्प की गोली पट्टी	२६५	रोगों में मिट्टी के प्रयोग
गन्ध की गोली पट्टी	२६५	(१) मिट्टी की गरम पट्टी और उसकी-
दाती की गोली पट्टी	२६५	प्रयोग विधि
घड़ की गोली पट्टी	२६६	(२) मिट्टी की डंडी पट्टी
पेड़ की गोली पट्टी	२६६	(३) गरम मिट्टी की पट्टी
कमर की गोली पट्टी	२६६	(४) रज स्नान
जोड़ की गोली पट्टी	२६७	(५) पङ्क स्नान
ठंडे जल के प्राक्तरिक प्रयोग	२६८	(६) बालू भक्षण
जल-पान	२६९	खाद्य-चिकित्सा
हृषिक-नहान (कुत्ती करना)	२७६	खाद्य-तत्व
आचमन	२७६	खाद्य के मूलाधार पृथ्वी के मूल तत्व
कर्ण-स्नान	२७७	खाद्य के मूल तत्व
गुदा-स्नान	२७७	खाद्य विरचित हमारे शरीर के मूल तत्
योनि-स्नान (ठंडा)	२७७	१-प्रत्यामिन
सेद-स्नान (ठंडा)	२७७	२-कार्बोज
घृन्त्र-स्नान (एनिमा)	२७७	३-वसा
एनिमा लेने की विधि	२७८	४-स्फोक
हार्ड एनिमा	२७८	५-जल
एनिमा लेने के सम्बन्ध में जरूरी बातें	२७९	६-खनिज लवण
शक्तिदायक एनिमा	२८०	खटिकम
पानी रोक रखने वाला एनिमा	२८०	स्फुर
वक्त्रपतियों की पत्तियों के काढ़े या रसो		लोहम्
को रोक रखने वाला एनिमा	२८०	नलिन
एनिमा का पुरातन रूप 'वस्ति'	२८१	मैगनीज
नौलि-क्रिया	२८१	शैलम्
एनिमा से लाभ	२८३	पांशुजन
एनिमा कभी हानि भी करता है ?	२८४	सघकम
७-पृथ्वी तत्व-चिकित्सा	२८५	प्लविन
तत्व	२८५	गघक

[illegible]

रोगों के कारण यदि वह सम्भव है	३६३	दांत-दर्द	
हृत्त ग्राहना	३६४	मधुमा पूनना	
मधुमा	३६४	जोम, मुंह, हनक और गर्दन के रोग	
मधुमा	३६४	मुंह का छाना	
मनः शक्ति का प्रयोग	३६५	गांभी	
पर्याप्त विद्या	३६५	तुंड़िका (टासिल) वृद्धि	
पशुपति	३६५	कण्ठमाला	
मनोरञ्जन	३६६	पेगा (Goltre)	
मांसे-रोट	३६६	तालू में फुन्सी व खुस्की	
विक्रियक के कार्य	३६७	गला बैठना	
नर्म या तीमारदार के कार्य	३६६	स्वर-यन्त्र-प्रदाह	
रोगों के निम्न एवं परिवार के लोगों के कर्तव्य	३७०	४—पाचन-संस्थान के रोग	
३—गले और उसके ऊपर के भागों के रोग	३७०	कज्ज	
गर दं	३७०	अजीर्ण	
घट्ट कपाली	३७२	दस्त और संग्रहणी	
गंजा सर	३७३	हैजा	
असमय में बाल सफेद होना	३७४	कैं और मतली	
सर की खुस्की	३७४	पेचिश	
सर में जूँ का पड़ना	३७४	जलोदर	
मुहांसा	३७४	पेट का दर्द	
छाजन या सिहली	३७५	कांच निकलना	
शीतला के दाग	३७६	बवासीर	
दाढ़ी में फुंसियां	३७६	पेट में कृमि	
नेत्र रोग	३७६	आंत उतरना	
नाक अथवा श्वास यन्त्र के रोग	३८४	आन्त्रपुच्छ प्रदाह (अपेडिसाइटिस)	
सर्दी-जुकाम	३८४	मधुमेह	
आन्काइटिस	३८५	पित्ताशय की पथरी	
साईनोसाइटिस	३८६	मूत्राशय और वीर्य की पथरी	
नकसीर (Epistaxis)	३८६	अम्ल पित्त और पित्त की कमी (यकृत-विकार)	
बाकड़ा	३८७	यकृत के कार्य	
नाक में फोड़िया	३८७	पित्त और उसके कार्य	
कान के रोग	३८७	पित्त दोष और यकृत-विकार के कारण	
कान से कम सुनाई देना या बहरापन	३८८	पीलिया	
कर्ण-नाद	३८८	बेरीबेरी	
कान का बहना	३८९	पेशाब न होना	
कान की फोड़िया अथवा दर्द	३८९	मूत्र का न बनना या कम बनना	
दात के रोग	३८९		
पायरिया	३८९		

मूत्राशय और मूत्र-ग्रन्थि प्रदाह तथा रक्तमूत्र	४२३
भस्मक	४२३
तृषा	४२३
मोटापा और दुबलापन	४२३
मोटापा	४२५
५—रक्त और रक्त-संस्थान के रोग	४२६
अम्लरोग	४२६
रक्तालपता	४२६
ज्वर	४३०
साधारण ज्वर	४३१
मलेरिया	४३२
टायफायड	४३४
इन्फ्लूइन्जा	४३५
डेण्डूज्वर	४३६
फाइलेरिया	४३६
प्लेग	४३७
गर्दनतोड़ ज्वर	४३८
कालाजार और लाल ज्वर	४३९
हृदय-रोग	४३९
१. हृत्कम्प	४३९
२. दिल की धड़कन का बन्द होने लगना	४३९
३. हृदय-शूल	४४०
४. हृदय का आकार में छोटा या बड़ा हो जाना	४४०
५. हृदय-शोथ	४४०
हृदय-रोग के कारण	४४०
तात्कालिक चिकित्सा	४४१
स्थायी चिकित्सा	४४२
बढ़ा हुआ रक्तचाप	४४२
घटा हुआ रक्तचाप	४४५
राजयक्ष्मा	४४६
दमा	४५१
फुफुसावरण प्रदाह	४५२
न्यूमोनिया	४५३
ब्रान्को न्यूमोनिया	४५५
फुफुस से रक्त आना	४५५
शिरा स्फीति और प्रदाह	४५६
—नाड़ी (स्नायु) संस्थान के रोग	४५६
प्राथमिक चिकित्सा	४५८

वातज्वर	४
गठिया	४
स्नायु-शूल	४
सिआटिका	४
कटि-शूल	४५
लकवा	४६
मृगी या मिरगी	४६
पागलपन	४६
अनिन्द्रा	४६
मूर्च्छा	४६
मस्तिष्क की नाड़ी का फटना	४६
भिनभिन्नियां	४६
बवनापन	४६
हकलाहट	४६
७—पुरुष जननेन्द्रिय सम्बन्धी रोग	४७२
स्वप्न दोष	४७२
शुक्र प्रमेह, शीघ्र पतन, तथा शिश्न की सुस्ती	४७२
गुदा मैथुन और हस्त मैथुन	४७४
नामर्दी	४७४
फोता बढना	४७५
गर्मी और सुजाक	४७५
८—चर्म-रोग	४७५
कुष्ठ	४७६
उकवत	४७८
चेचक	४७९
रोमान्तिका	४७९
मसूरिका	४७९
विस्फोट	४८०
कैसर	४८३
फोड़ा	४८४
कारबंकल	४८५
भगन्दर	४८५
गूंगी	४८५
कंखोरी	४८५
बाधी	४८६
नासूर	४
खुजली	
दाद	

प्राग्म	४८७	गर्भाजय का चतुर्द (कैसर)
पगोरी	४८८	जगगु-प्रदाह
घोनी दम	४८९	डिम्बाजय-प्रदाह
वेबाई	४९०	कुष्ठ घन्य गोनि-दोष
गोमपाय	४९०	११—गर्भ सम्बन्धी रोग
पगोना अधिक गिरना	४९०	गर्भ न ठहरना (वांशपन)
दाया	४९६	गर्भाजय का अपनी जगह से टल जाना
भाग गटि	४९६	गर्भ गिरना
गमनिनी	४९०	गर्भ-कान के उपद्रव
६—प्रसवक शक्योके	४९०	१३—प्रसव सम्बन्धी रोग
साप के काटे का उसाज	४९०	पेट में बच्चे का मर जाना
बिन्दू के तक मारने का उसाज	४९०	नकली प्रसव-पीड़ा
घन्य बिन्दु के कोठे मकोर्हों के जहर को उता-	४९०	कष्टकर प्रसव
रने की तरफ़ीय	४९०	आंवल गिरने में विलम्ब
पागल कुत्ते एवं घन्य प्रकार के जहरों का	४९०	प्रसव के बाद अधिक रक्त-स्राव
दलाज	४९०	प्रसव के समय प्रसव पथ का फट जाना
नोट लगना	४९१	प्रसव के बाद भी दर्द
हड्डों का टूटना या उलझना	४९२	प्रसव के बाद पेशाब का रुकना
लू लगना	४९२	दूध ज्वर
भाग से जलना	४९२	स्तन प्रदाह (थनेली)
जल में डूबना	४९२	स्तनो से अधिक दूध बहना
वेहोशी	४९३	स्तनो में दूध की कमी
१०—ऋतु सम्बन्धी रोग	४९३	सूतिका रोग या प्रसूत ज्वर
ऋतु प्रारम्भ में विलम्ब	४९३	१४—बच्चों के रोग और उनका उपचार
ऋतु का असमय में बन्द हो जाना	४९३	बच्चों के रोग जानने की रीति
दर्द के साथ ऋतु होना	४९४	१—बच्चों का अधिक रोना
अत्यधिक ऋतु-रक्त स्राव	४९५	२—बच्चों का बोदापन, पागलपन आदि
अल्प ऋतु-रक्त-स्राव	४९६	३—बच्चों का दांत निकलना
रजोनिवृत्ति के बाद के कष्ट	४९६	४—बच्चों का हकलाना और तोतलाना
अनियमित मासिक धर्म	४९६	५—अगूठा चुसना
ऋतु के अलावा गर्भाशय से रक्त स्राव	४९६	६—सोते में पेशाब करना
रक्त-गुल्म	४९७	७—सोते में चौंक उठना
प्रदर	४९७	८—दूध डालना या फेकना
११—स्त्री यौन सम्बन्धी रोग	४९९	९—कृमि या चुन्ना रोग
सोम-रोग	४९९	१०—यकृत और प्लीहा का बढ़ना
उपदंश (गर्मी) और सुजाक	४९९	११—छोटी माता
हिस्टीरिया	५००	१२—बड़ी माता
योनि में जलन, दुर्गन्ध, खुजली और पीड़ा	५०१	१३—मलबध और कब्ज

१४-काली खांसी	५१६
१५-सूखा रोग	५१६
१६-पसली चलना	५१७
१७-जमुगा या एंठन	५१७
१८-गर्दन की कौड़ियो मे सूजन	५१७
१९-डिप्थीरिया	५१७
२०-बच्चों का लकवा	५१७
२१-ज्वर	५१८
२१-स्कर्वी	५१८
२३-उकवत	५१८
२४-बच्चो के दस्त	५१८

चतुर्थ खण्ड

अन्य अधिकारी विद्वानों के लेख

प्राकृतिक चिकित्सा विशुद्ध आयुर्वेद है
श्री प० रामस्वरूप आयुर्वेदाचार्य ५२०

कुछ विवादग्रस्त प्रश्नों के उत्तर
श्री विट्ठलदास मोदी ५२२

जल चिकित्सा प्रणाली और उनके निर्देशन सिद्धांत
सत्त्व चिकित्सक के. आर० दिलकश ५२३

परीक्षित प्रयोग ५२६

१-उपवास से प्रमेह, स्वप्नदोष बवासीर नष्ट हुये
श्री महावीर प्रसाद पोद्दार ५२६

२-कृमि रोग से मुक्ति
डा. जतीचन्द्र शेखर आयु. ५२७

३-पित्ती का रोग गया
डा. ब्रह्मदेवप्रसाद सिन्हा ५२८

४-मलावरोध और रक्तविकार ठीक हुए
आर्य वैद्य प० मिलिन्द ५२८

५-तेज ज्वर और हरे दस्तों के साथ जहरवाद
दो दिनों में ठीक

सत्त्व चिकित्सक के० आर० दिलकश ५२८

करसुरी
अम्बर
केसर
मोती
थांक विक्रेता

प्रवाल
गोशेचन, गोदन्ती
शीलाजीत, कहरुबा
सीप व कोड़ी आदि
मिलनेका एकमात्र
स्थान

Gram: 'NEPALMUSK'
Phone: 322284

नेपाली दर्शन २०६ सैम्युअल स्ट्रीट,
बम्बई-३.

विवरण के लिए

मूल्य तालिका मुफ्त मगावे

एक लाभकारी सूचना

प्राकृतिक स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तरी

अप्रैल ६६ से 'धन्वन्तरि' में प्राकृतिक स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तरी के नाम से हम एक विशेष स्तम्भ आरम्भ करने जा रहे हैं। इसमें 'धन्वन्तरि' के पाठको एवं ग्राहको के स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रश्नों के उत्तर कुशल एवं विद्वान प्राकृतिक चिकित्सक आचार्य श्री गंगा प्रसाद गौड नाहर द्वारा दिये जायेंगे। प्रश्नकर्ता एक बार में एक से अधिक प्रश्न न पूछें। प्रश्नकर्ता अपने प्रश्न दि निम्न पते से ही भेजे।

— सम्पादक 'धन्वन्तरि'

प्रश्नादि भेजने का पता:—

आचार्य श्री गंगा प्रसाद गौड 'नाहर'

रंजना-निवास

बाग अ.यना बीबी

५८/१२५ हुमेनग

इन्जेक्शन कब प्रयोग करने चाहिए

- जब रोगी को शीघ्र आगम की आवश्यकता हो !
- जब रोगी को गुप्त द्वारा औषधि लाभ न करनी हो !
- जब रोगी को गुप्त द्वारा औषधि न दी जा सके !
- जब रोगी कड़वी औषधि न माना चाहे !

प्रताप फार्मा (प्रा०) लि०

उत्प्रेरण विभाग—

१६७, राजपुर रोड,

देहरादून (उ० प्र०)

प्रधान कार्यालय तथा औषधि विभाग—

अकाली मार्केट,

अमृतसर ।

द्वारा निम्न निम्नलिखित इन्जेक्शन प्रयोग में लाकर अपनी प्रतिष्ठा और मान में उन्नति करें और रोगियों को लाभ पहुँचायें —

१. प्रताप अजुना	२. घृत कुमारी	३. प्रदरारी	४. गुड़मार
५. गुड़ची	६. विपमान्त	७. दुग्धा	८. कुटजा
९. उपदंशहर	१०. मृगनाभि	११. कुष्ठार	१२. गनोरा
१३. मृंगा	१४. स्वर्ण मृंगा	१५. पामार	१६. गंध कर्पूर
१७. प्रसवा	१८. स्वप्नकर	१९. दशमूल	२०. शान्ता
२१. प्रताप अशोका	२२. रसोन	२३. शूलहर	२४. सुधा
	२५. कनक कल्पा	२६. शक्ति	

यदि आपने पहले इनका प्रयोग नहीं किया तो आप एक बार इनका प्रयोग अवश्य ही करना चाहेंगे । कृपया नीचे का फार्म भर कर भेज दें । हम आपको सूचीपत्र तथा अन्य सामग्री भेज देंगे जिसके लिए आपको कुछ भी देना नहीं होगा ।

—यहाँ से काटें—

प्रताप फार्मा (प्रा०) लि०

१६७, राजपुर रोड, देहरादून

महोदय,

मैं आपके इन्जेक्शन प्रयोग करना चाहता हूँ, कृपया मुझे सूचीपत्र तथा अन्य सामग्री निम्न पते पर भेजें ।

नाम.....

पूरा पता.....

पोस्ट.....जिला.....

जीतमल रामगोपाल
शुद्ध देशी घी के व्यापारी
हनुमान गली, हाथरस

सर्व श्रेष्ठ श्री विष्णु मार्का देशी घी व्यवहार करें

ब्राञ्च-श्री भारत मैटिल वर्क्स
सादाबाद गेट
हाथरस

(फोन नं० १२१)

निर्माता—बरसाती पाईप, अन्य लोहे की ढलाई का
सामान अर्द्धर के मुताबिक

रामगोपाल हरीमोहन
विष्णु मार्का घी के व्यापारी
नं० २५ बड़तल्ला स्ट्रीट
कलकत्ता

फोन नं० ३३८४६३ कलकत्ता

मर्त वचना नी मया गो-ज्यो दवा की ।

इलाज की बीमारी ?

जो योग बीमारी का इलाज करती रहती एक जो है या दवाओं के प्राची (अन्यस्त) वन
 मर्त वचना की बीमारी' मान लेता है योग हमेशा दवा माना या कुछ न कुछ इलाज कराना भी अपने
 का एक दूसरे नाम मान लेते हैं यद्यपि योग विज्ञान यह मानता हुआ है कि जिनकी ही ज्यादा दवा
 प्राक्कितिक, प्राक्कितिक इलाज है इनकी ही ज्यादा और निम्न नई-नई बीमारियां बढ़ती या शकले बदलती व
 न मानकर मृत होगे कि 'प्राक्कितिक निरुक्ति' या 'कुदरती इलाज' से टाइफिडोज, ब्रुडप्रेसर, दमा, ब्रोंकाइटिस
 मोकोनिमा, मीडिया (मणिमा), पेनिमिया (धमरोग), निफोरिया (प्रदर), हिस्टोरिया, गरमी, सुजाक
 पुराने और नई रोग भी मृत हो निर्मूल हो जाते हैं । क्योंकि 'प्राक्कितिक निरुक्ति' रोगों को दवाओं की तरह
 नहीं, बल्कि शरीर में बाहर निकाल देती है और प्राक्कितिक निरुक्ति रूपी 'कायाकल्प' से शरीर पुनः नवीन (न
 हो उठता है । प्राक्कितिक निरुक्ति प्राक्कितिक इलाज के साथ साथ मानसिक स्वास्थ्य भी प्रदान करती है अ
 नान्तव में 'प्राक्कितिक निरुक्ति' यद्यपि प्राक्कितिक जीवन जीने का सही तरीका है ।

मुद्रा विवरण के निम्ने निम्ने ००.५० पनाम पैसा डाक खर्च भेजिये ।

प्राक्कितिक चिकित्सा केन्द्र

नोट २१/३५-३७, छठरी बाजार, वाराणसी-१ (उ० प्र०)

टेलीफोन २०५७

अथवा—

प्राक्कितिक चिकित्सा-केन्द्र

ग्राम करवत, पोस्ट दुसहीपुर, जिला वाराणसी (उ० प्र०)

अथवा

श्री गणपति सहाय प्राक्कितिक चिकित्सा और योगासन केन्द्र

सीताकुण्ड, सिविल लाइन्स, सुलतानपुर (उ० प्र०)

पूरे वर्ष भर हंसने-हंसाने तथा भारत में रंग मस्ती
 खाने के लिये भारत का एक मात्र सचित्र हिन्दी
 वार्षिक का दूसरा अङ्क पढ़िये

संरक्षक
 श्री वेढब बनारसी

होली

सम्पादक
 सेठ केदारनाथ

जिसमें देश और विदेश के प्रमुख लेखकों कवियों
 और चित्रकारों के * कहानी * लेख * कविता * चित्र
 * व्यंग चित्र ।

इसके अलावा पिछले वर्ष की तरह इस वर्ष भी
 विहारी के दोहों पर आठ व्यंग चित्र ।

* सुन्दर छपाई * आकर्षक कवर * भरपूर सामग्रीयुक्त ।

इस वार्षिक का मूल्य केवल दो रुपये

अपनी प्रति न्यूज पेपर एजेंट से सुरक्षित करालें
 विज्ञापन दर तथा अन्य जानकारी के लिये लिखें

व्यवस्थापक—

होली कार्यालय,

भारतीय युवक-युवतियों का प्रिय
 मासिक पत्र

युवक

सम्पूर्ण भारत के घरों, विद्यालयों एवं पुस्तकालयों
 की शोभा बढ़ाता है । इसमें ज्ञानवर्धक लेख, सुखी
 कहानियाँ, भावपूर्ण कवितायें, स्त्रियों, बालकों, कि
 तथा स्वास्थ्य-सम्बन्धी अनेक उपयोगी एवं पढ़ने
 स्तम्भ हैं । आप भी ग्राहक बन 'युवक' की सेवा में
 लाभ उठाइये । वर्ष भर में चार उत्तम विशेषांक पढ़िये

वार्षिक मूल्य ५ रु, एक प्रति का ४० न. पै.
 नांक के लिए ४० न. पै. का डाक टिकट भेजिए ।

—पता—

'युवक' कार्यालय

यन्त्र शस्त्र परिचय

के विषय में

विद्वानों के विचार

पं० शिव शर्मा आयुर्वेद सलाहकार, दिल्ली।

मैंने डा० दाऊदयाल गर्ग लिखित "यन्त्र शस्त्र परिचय" नामक पुस्तक का अवलोकन किया है। इसमें बीसवीं शताब्दि में प्रयुक्त होने वाले आधुनिक यन्त्रों और शस्त्रों का वर्णन, परिचय, उपयोग और प्रयोग विधि सरल और सुगम हिन्दी भाषा में वर्णित हैं। विद्यार्थियों और चिकित्सा व्यवसायियों के लिए यह पुस्तक ज्ञानप्रद और सहायक सिद्ध होगी।

श्री मुकुन्दीलाल द्विवेदी, डी० आई० एम० एस०, आयुर्वेदाचार्य

आयुर्वेदिक एवं यूनानी सेवा निदेशक उत्तर प्रदेश, लखनऊ

डा० दाऊदयाल गर्ग द्वारा लिखित एवं धन्वन्तरि कार्यालय विजयगढ़ द्वारा प्रकाशित 'यन्त्र शस्त्र परिचय' पुस्तक का अवलोकन करने का अवसर मिला। पुस्तक में रोग निदान तथा चिकित्सा में प्रयुक्त होने वाले मुख्य-मुख्य यन्त्रों के प्रयोग की विधियों का सचित्र और सुन्दर रीति से वर्णन किया गया है। मुझे आशा है कि यह पुस्तक चिकित्सकों एवं विद्यार्थियों के लिए अवश्य ही उपयोगी सिद्ध होगी।

श्री डा० महेन्द्रकुमार शास्त्री बी. ए., एल. एम. पी. आयुर्वेदाचार्य वैद्य वाचस्पति,

आर. ए. पोद्दार मैडीकल कालेज, बम्बई-१८

श्री डा० दाऊदयाल गर्ग A., M. B. S. का लिखा यह सक्षिप्त ग्रंथ सभी विधियों के चिकित्सकों के लिए विशेषतः आयुर्वेद और यूनानी चिकित्सकों के लिए अत्यन्त ही उपयोगी है। प्रतिदिन निदान तथा चिकित्सा में काम आने वाले प्राचीन तथा आधुनिक यन्त्र शस्त्रों के परिचय तथा प्रयोग ज्ञान की प्रतिदिन की चिकित्सा में अत्यन्त उपयोगिता है। इस महत्वपूर्ण विषयक ग्रंथ का आयुर्वेद तथा हिन्दी में अभाव बहुत खटकता था। यह कमी इस ग्रंथ द्वारा पूरी होगई है। वैद्य इससे अवश्य लाभ उठाये। पुस्तक की उपयोगिता के विषय में दो मत हो ही नहीं सकते। श्री कविराज महेन्द्रनाथ पाण्डेय साहित्य महोपाध्याय (आयुर्वेद) आयुर्वेद विशारद, आय० वाचस्पति महेन्द्र रसायनशाला, ममफोर्ड गंज, इलाहाबाद।

आज के युग में यन्त्र और शस्त्रों के सम्बन्ध में आवश्यक जानकारी रखना चिकित्सक के लिए बहुत आवश्यक है। इस विषय पर अभी तक कोई भी साहित्य उपलब्ध नहीं था। बड़ी प्रसन्नता का विषय है कि डाक्टर गर्ग ने इस अछूते विषय पर एक प्रामाणिक पुस्तक लिखकर इस अभाव की पूर्ति बड़े सफल ढंग से की है। लेखक इसके लिए बधाई के पात्र है। लेखक की यह प्रयत्न कृति है किन्तु लेखक ने सिद्ध कर दिया है कि उनकी भाषा में जोर है और शैली सरल और सुबोध है। विद्वान लेखक ने यह पुस्तक बहुत उत्तम ढंग से लिखी है और धन्वन्तरि कार्यालय ने इसे प्रकाशित करके वैद्य बन्धुओं का बहुत कल्याण एवं उपकार किया है। जिन चिकित्सकों को किसी कालेज में प्रत्यक्ष कर्म करने का अवसर नहीं मिला उनके लिए यह पुस्तक बहुत लाभदायक और ज्ञानवर्द्धक है।

पुस्तक बहुत उपयोगी है और प्रत्येक चिकित्सक के पुस्तकालय में संग्रह के योग्य है।

श्री डा० पद्मदेव नारायणसिंह M B B S., सिन्दरी (धनवाड़) बिहार

ऐसी सुन्दर एवं अत्युपयोगी पुस्तकप्रणयन के लिए आप समस्त चिकित्सक समाज की ओर से बधाई के पात्र है। हिन्दी भाषा में आज तक इस विषय पर मैंने कोई भी पुस्तक नहीं देखी थी। आयुर्वेद की उन्नति के लिए यह परमावश्यक है कि इस तरह के और आधुनिकतम खोजपूर्ण साहित्य का सृजन किया जाये। आपका यह सत्प्रयास इस क्षेत्र में एक बड़े अभाव को दूर कर देगा।

इस पुस्तक का मूल्य मात्र ६.०० रु०

पता-धन्वन्तरि कार्यालय विजयगढ़ (अलीगढ़)

पटुत्व-महिमा

(म - १)

निष्ठा मद्रस्य म मेने चकार पति निभुम् ।

मनुष्यनाम मद्रस्य मद्रान् सतीत व्यपीडति ॥

—चरक चिकित्सा अ० ३७, श्ल०

(पराशर के मन्त्रों निम्न के द्वारा नामों के से एक का भी जप करने से सब रोग शान्त होते हैं।)

(पाराशरतन्त्र)

मयोममानामाचारः धर्मं परिकल्पते ।

आचार प्रभवो धर्मो धर्मस्य प्रभुरच्युतः ॥

—श्रीमद्

(चारों वेदों में सबसे प्रथम पानाच माना गया है। आचार से धर्म उत्पन्न होता है और श्रीकृष्णच को गदा रक्षा करते हैं।)

(वायुतत्त्व)

आनात वाहि भेषजं विवात वादियद्रपः ।

त्वं हि विश्व-भेषज ! देवानां दूतर्ह्यसे ॥

—ऋ

(हे वायो ! दवा यहां ला। रोग को पैदा करने वाले जो दोष हैं उन्हें दूर कर। हे सम्पूर्ण रोगों की दूत देवताओं का दूत बनकर बहता है।)

(अग्नि तत्त्व)

तनूपा अग्निऽसितन्वं मे पाहि ।

आयुर्दा अग्नेऽस्यायुर्मे देहि ॥

अग्ने यन्मे ऊनं तन्म आपृण ।

—यजु

(हे अग्नि ! तुम शरीर की रक्षा करने वाले हो, मेरे शरीर को पुष्ट करो। तुम आयु को देने वाले मुझे पूर्ण आयु दो। मेरे शारीरिक स्वास्थ्य में जो भी न्यूनता हो उसे पूरा कर दो।)

(जल तत्त्व)

आयोहिष्ठा मयोभुवस्ता न ऊर्जेदधातन। महेरणाय चक्षसे ॥

यो वः शिव तमो रसस्तस्य भाजयतेहनः। उशतीरिवमातरः ॥

तस्माद् रंग माम वो यस्य क्षयाय जिन्वथ आपो जनयथाचनः ॥

ईशाना वार्याणां क्षयन्तीश्चपणीनाम्। अपो या चामि भेषजम् ॥

—ऋग्वेद १०।१। १, २, ३,

(जल हमको सुख दे, सुखोपभोग के लिये पुष्ट करे, बड़ा करे, और दृढ़ करे। जिस प्रकार मातायें अपने दुध मुँहे बच्चों को दूध पिलाती हैं, हे जल ! उसी प्रकार तुम हमें अपना मंगलमय रस पान कराओ। तुम हमारे मन का नाश करो और योग्य संतान प्राप्त करने में सहायक हो। हे परमेश्वर ! हम तुम से अन्नादिक वरणीय पदार्थों के स्वामी, मनुष्य का रक्षक और रोग मात्र की औपवि जल मागते हैं।)

(पृथ्वी तत्त्व)

सर्वाधारे सर्वं बीजे सवशक्ति समन्विते ।

सर्वं कामप्रदे देवि सर्वेष्टं देहि मे धरे ॥

—ब्रह्मवैवर्त पुराण

(सर्वाधार मयी, सर्व बीर्य (बीज) मयी, सर्व शक्ति सम्पन्न, सर्व काम प्रदायिनी, प्रकाशमयी, हे पृथ्वी देवि ! हमारे मनोरथों को प्रदान करो।)



प्रतिक्रिया

आयुर्वेद का सर्वोत्तम सचित्र मासिक

युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु ।
युक्त स्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

—गीता

भाग ४०

प्राकृतिक-चिकित्सांक

फरवरी

अङ्क २

१९६६ ई०

दो शब्द

अपने सम्बन्ध में

वात बावन वर्ष पुरानी है। तब मेरी आयु लगभग १४ वर्ष की थी और मैं एक कस्बे के मिडिल स्कूल में पढ़ता था। जहाँ मेरा छात्रावास था उसके बगल में एक गाँव था और उससे कुछ दूर पर एक छोटी-सी नदी बहती थी। मई-जून के दिन थे। एक रात अचानक पड़ोस के उसी गाँव में भयङ्कर आग लग गई जो थोड़ी ही देर में इतनी प्रचण्ड हो उठी कि उसमें गाँव का सब कुछ स्वाहा हो गया और कितने ही गाँव वाले उसमें जल-भुन कर मर भी गये। दूसरी सुबह जो ग्रामीण मर गये थे उन्हें लोगो ने पास की नदी में प्रवाहित कर दिया और जिनके शरीर में अभी कुछ जान बाकी थी उन्हें अस्पताल पहुँचा दिया। मेरे छात्रावास का एक नौकर था जो उसी गाँव का रहने वाला था। वह भी अगलगी का शिकार हो गया और मरकर मरने वालों के साथ नदी में पहुँच गया। वात आयी-गयी हो गई।

उपरोक्त घटना के २०-३० दिन बाद ही देखता क्या हूँ कि छात्रावास का वही नौकर जिसे अगलगी में मरा हुआ समझकर लोगो ने अन्य मुर्दों के साथ नदी में फेंक दिया था, छात्रावास में पुनः अपने काम पर मौजूद है और स्वस्थ है। बड़ा आश्चर्य हुआ। रहस्य का पता लगाने पर ज्ञात हुआ कि नौकर को जब नदी में मरा हुआ समझकर फेंका गया था उस समय उसके अंगीर में जान थी और यह कि नदी के जीतल जल

इस विशेषांक को निकालने का ख्याल कैसे आया ?

प्राकृतिक चिकित्सा-शास्त्र के प्रणाल्य का कार्य स्पष्ट तो कर दिया, पर प्राकृतिक चिकित्सा-विषय की अपनी जानकारी और खोज को दिलखोल कर कागज पर उतार देने की आकांक्षा तो दिल में ज्यों की त्यों बनी ही थी। जब उस उत्कट आकांक्षा द्वारा हृदय का मंथन कम न हुआ। फलतः उसमें राहत पाने के लिये कुछ न कुछ किये बिना काम चलता दिखाई न दिया।

‘धन्वन्तरि’ मासिक पत्रिका का स्थाई लेखक होने के नाते उसके सम्पादक संचालको की महती कृपा मुझ पर रहती है। मैंने उन लोगों को मई ६३ में यह सुभाष दिया कि वे सन् ६५ का ‘धन्वन्तरि’-विशेषांक प्राकृतिक चिकित्सा-विषय पर निकालें, मैं उस कार्य को सफलतापूर्वक कर दूंगा। लौटती डाक से उतार आया, ‘आगामी विशेषांक के विषय की घोषणा करने के द्वारे में आपने प्राकृतिक चिकित्सा-विकालने का सुभाष दिया है। यदि यही सुभाष आप एक माह पूर्व देते तो विश्व ही आगामी विशेषांक ‘प्राकृतिक चिकित्सा’ प्रकाशित किया जाता। अब तो कमान से तोर निकल गया। वर्ष १९६५ में वनीषधि विशेषांक तृतीय भाग प्रकाशित किया जायगा, अस्तु अब तो १९६६ में प्राकृतिक चिकित्सा-विशेषांक-निकालने के लिये यथा समय विचार करेंगे। इस उत्तर को पाकर थोड़ी आशा बंधी। अतः संतोष की सास ली।

छात्रिय समय आया और ‘धन्वन्तरि’ के कृपालु संचालको से ‘धन्वन्तरि’ के सन् ६६ का विशेषांक प्राकृतिक चिकित्सा के नाम से तैयार करने का मुझे आदेश मिला पर इस शर्त के साथ कि उसका कलेवर ५२० पृष्ठों से अधिक न बढ़ने पावे। इस पर मैंने उन लोगों से निवेदन किया कि वे मुझे विशेषांक के इनसीमित पृष्ठों में बाधें नहीं, और प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान पर दिल खोल कर पूर्णरूपेण लिखने की छूट दे दें, परन्तु उन लोगों ने अपने पिछले विशेषांकों की पृष्ठ सम्बन्धी परम्परा को ही कायम रखना चाहा और मेरी एक न मानी। अतः विवश होकर मुझे इस विशेषांक के सभी विषयों पर सक्षिप्त रूप से और सावधानी के साथ कमल चलानी पड़ी, ताकि पृष्ठों के सम्बन्ध में इसकी परम्परा की रक्षा हो सके।

प्रस्तुत विशेषांक के सम्बन्ध में

विशेषांक आपके हाथ में है। अतः उसके सम्बन्ध में मुझे कुछ कहने की आवश्यकता नहीं जान पड़ती। आप स्वयं पढ़ें और अपनी राय कायम करें। फिर भी इसके लेखक तथा सम्पादक होने के नाते मैं एक बात आपसे अवश्य कहना चाहूंगा। वह यह कि प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान का विषय एक अगम और अगाध विषय है। उस महासागर को प्रस्तुत विशेषांक रूपी इस छोटे से कुल्हड़ में पूरा-पूरा भरा जाना असम्भव था। इसलिये इसके-सीमित पृष्ठों में प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी किसी विषय विशेष की पूर्णता ढूँढने वाले पाठकों को निराशा ही हाथ लगेगी, इस बात को दृढ़ता पूर्वक मैं पहले ही कह देना अपना कर्तव्य समझता हूँ। कारण, यह विज्ञान मूलतः छ-छ तत्त्वों—महत्तत्त्व, आकाश तत्त्व, अग्नि तत्त्व, जल तत्त्व, पृथ्वी तत्त्व पर एक साथ सम्पूर्ण रूप से आधारित है, जिनमें से प्रत्येक तत्त्व पर यदि १-१ हजार पृष्ठों का भी अलग-अलग विशेषांक निकाला जाय तब भी पूरा नहीं पड़ सकता। फिर इन छ-छ तत्त्वों और साथ में आपाद मस्तक समस्त रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा-वर्णन के लिये यह ५००-६०० पृष्ठों का नगण्य विशेषांक क्या पूरा पड़ सकता है? अतः इसमें जो कुछ भी दर्शाया गया है सूक्ष्म रूप से दर्शाया गया है—सूत्र रूप में संकेत मात्र किया गया है। फिर भी, धृष्टता धमा हो, इतना जरूर कहूंगा कि विशेषांक में जितना कुछ भी लिखा गया है, उसे अपनी योग्यतानुसार, ठीक ठीक लिखने का प्रयत्न किया गया है और अनुभव-अध्ययन की कसौटी पर कमकर लिखा गया है, ताकि साधारण जनता और चिकित्सक समाज—दोनों इस विशेषांक द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा का वास्तविक ज्ञान प्राप्त करने में सुगमता, उपादेयता, तथा मंगलता का अनुभव करें।

यदि देश की रोगों से पीड़ित जनता का इस विशेषांक से कुछ भी उपकार हुआ तो मैं अपने परिश्रम को सार्थक समझूंगा।

विशेष सम्पादक



प्राकृतिक चिकित्साङ्ग

(प्रथम खण्ड)

[illegible]

एक बार नई सम्मेलन की एक बैठक पढ़ने में
रतनाकर प० विहारी चतुर्वेदी के भवन में स
हुँरी थी। उसमें पटना के प्रधान वरिस्टर श्री कालीप्र
जायसवाल, बिहारोत्कृष्ट संस्कृत शिक्षा निरीक्षक ह
हरिचन्द्र शास्त्री डी० लिट्., जार्ज ई० एस०, बच्च शि
मणि प० श्री शिवचंद्र मिश्र आदि बड़े बड़े वि
सम्मिलित हुये थे। सर्व सम्मति से स्वर्गीय महाम
पाष्याय रामावतार शर्मा जिनको राष्ट्रपति डा० राजेंद्र
प्रसाद और राष्ट्रपिता महात्मा गांधी बड़ी श्रद्धा को
से देखते थे, ने सभापति के आसन को समलंकित कि
या। अपने भाषण में शर्मा जी ने एलोपैथिक, होमि
पैथिक तथा वैद्यक आदि चिकित्सा पद्धतियों के मु
दिले में प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति को ही सर्वोत्तम क
लाया था। शर्मा जी ने कहा था जो प्राणी प्र
निर्दिष्ट नियमों पर निरन्तर चलते हैं वे कभी अस्व
और रोगी नहीं बनते। जंगली पशु-पक्षियों का शरीर
बड़ा ही सुन्दर, सुगठित तथा मोहक बना रहता है
वे भूमि पर सोते हैं, प्राकृतिक शीतल जल पीते हैं,
आकाश तथा सूर्य के प्रकाश में रहते हैं, शुद्ध वायु से
करते हैं, भोजन में फल-फूल, पत्ते, घास आदि पड़
उद्भूत पदार्थों पर ही जीवन निर्वाह करते हैं। ऊपर

है कि वे कभी अस्वरूप नहीं होते। उनके स्वास्थ्य को बहुत गड़बड़ी होने पर प्रकृति ही उनकी सहायता करती है और उन्हें डाक्टर-वैद्य की जरूरत नहीं पड़ती। औषधि चिकित्सक, वैद्य, डाक्टर इन बातों को नहीं समझते। किसी को साधारण ज्वर हुआ नहीं कि वे आसवारिष्ठ वा रासायनिक तीव्र औषधियों का प्रयोग करने या सूचीभेदन क्रिया द्वारा प्रकृति प्रतिकूल औषधियों को रक्त में प्रवेश कर उसे दूषित बनाने। उन्हें समझना चाहिये कि भगवन्नाम, आकाश, वायु, अग्नि, जल मिट्टी—इन छ प्राकृतिक तत्वों द्वारा ही रोगी के स्वास्थ्य में स्थायी सुधार हो सकता है। हमें सोचना चाहिये प्रकृति ने भिन्न-भिन्न प्रकार के मौसमी फलों से सभी ऋतुगुण निहित कर रखे हैं। सामयिक फल भोजनों में श्रेष्ठ भोजन है और औषधियों में सर्वश्रेष्ठ औषधि। किसी भी रोग को केवल फल और सब्जियाँ, उनके प्राकृतिक रूप में खाकरके अस्वास्थ्य भगाया जा सकता है। शास्त्रों में आहार को देव तुल्य कहा है। हमें प्रकृति के सकेतो को समझना चाहिये। आयुर्वेद का कथन है—जायन्ते विविधा रोग प्रायसो मल सचयात्, यथात् शरीर के भीतर मल के संचय होने से ही भिन्न भिन्न प्रकार के रोग उत्पन्न होते। मल शरीर में संचय होता है अपच या अजीर्ण द्वारा। मल-संचय एव ज्वरादि रोग में वैद्य-डाक्टर का कर्तव्य है कि रोगी को औषधि न खिलाकर प्रकृति के सकेत के अनुसार उपवास आदि प्राकृतिक उपचार द्वारा अपच या ज्वर या मिट्टी के प्रयोगों द्वारा शरीर के भीतर स्थित विकृत मल को बाहर निकलवा दे। एव प्राकृतिक उपचारों द्वारा शरीर का मल जो रोगों का कारण होता है, बाहर निकल जायगा तब ज्वरादि रोग आपसे दूर हो जायेंगे ही। आयुर्वेद शास्त्रकार का कथन है— 'ज्वरादी लक्षण प्रोक्तम्' अर्थात् ज्वर के प्रारम्भ में उपवास अधिक प्रयत्नस्वरूप है। एसीन्दि प्राकृतिक चिकित्सा में उपवास का बड़ा महत्व है। प्राकृतिक चिकित्सा को एक विशेषता यह भी है कि एक रोग की चिकित्सा पर जो ध्यान दिया जाता है और मिला जाते हैं शरीर के क्षीण और अक्षय रोग मर्मा।

प्राकृतिक जीवन के अन्तर्गत प्राकृतिक चिकित्सा प्राणी-पक्षी है। प्राकृतिक चिकित्सा से रोग दूर किये जाते हैं, परन्तु प्राकृतिक जीवन व्यतीत करने से रोग होते ही नहीं। दोनों में यही अन्तर है। प्राकृतिक जीवन प्रकृति का वरदान है, तो विविध रोग प्रकृति के दण्ड-विधान एवं प्राकृतिक चिकित्सा तत्सम्बन्धी प्रायश्चित्त का एक ढङ्ग, एक तपस्या—कठिन तपस्या। प्राकृतिक जीवन, सरल, सुन्दर मानव स्वभाव है और उसका फल नैसर्गिक स्वास्थ्य, मानव का जन्म सिद्ध अधिकार। अन्यथा स्वास्थ्य कोई घटदा नहीं है। प्राकृतिक जीवन पद्धति हमें प्रकृति की ओर ले जाती है, प्रकृति से सदा के लिये सम्बन्ध जोड़वा सिखाती है, जिससे हम उससे पृथक् न हो सकें। प्रकृति से पृथक् रहना ही रोग, शोक तथा विरानन्द का कारण होता है। प्राकृतिक जीवन-पद्धति हमें ईश्वर की ओर भी ले जाती है। ईश्वर से सदा के लिये सम्बन्ध जोड़ना सिखाती है, जिससे हम उससे कभी पृथक् न हो सके। ईश्वर से पृथक् रहना ही रोग, शोक तथा विरानन्द का कारण होता है। इस तरह प्रकृति और ईश्वर में मूलतः कोई भेद नहीं होता। दोनों के गुण समान होते हैं।

प्राकृतिक जीवन-पद्धति से अनुसरण करने वाले को यह कभी ध्यान ही नहीं आता कि शरीर नाम की कोई चीज भी उसके पास है। क्योंकि स्वस्थ तन के भीतर स्वस्थ मन जो वह स्वभाव है वही उसका सच्चा, सरल रूप होता है। उसी से वह भग्न रहता है। वह रोग को क्या जाने, बौद्ध को क्या जाने। वह प्रकृति पुत्र, वन विहारी स्वच्छन्द पक्षी की भाँति, कल-कल धरती हुई बहती मुक्त सरिता की भाँति तथा सुन्दर, सुगन्धित, एवं मोहक पुष्प की भाँति जीवन भर नाश्वत आनन्द का स्वप्न तो उपयोग करता ही रहता है, साथ ही साथ उसके सम्पर्क में जो आते हैं वे भी समान रूप से लास्य-न्वित हुये बिना नहीं रहते।

रोग, पाप, सताप, श्मशान, श्मशान, जीवन नहीं है।
 इससे लिपटे रहना, जीवन नहीं है। वह तो मरणा-
 मृत्यु है। जो श्मशान है, रोग, पाप, सताप श्मशान
 मृत्यु रहना। श्मशान इससे मुक्ति पाना लो।
 पर जीवन में ही पाप है। मरना है।

हमना है कि एक मात्र मनुष्य अपनी मर्यादा में नियम में जीवनांगी भली रस मनवा। जोति स्वास्थ हो जीवन है। स्वास्थ और जीवन जिसे हमने मे पर्याय-मानो मन्त्र भे-गा हो जोव के दो नाम। एक शोक यदि स्वास्थ के परम जीवन का चरित्र है तो जीवन पालन और एक रोमन कति के विचार में गिरा रहने का नाम जीवन नहीं, अपितु पालनपूर्वक एक मात्र माने का नाम जीवन है। प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान मनुष्य को इसी प्रकार का जीवन स्थिति करना सिखाता है। प्राण में बहुत पहने, हजूरत मुगा के समय में लोग प्राकृतिक जीवन अधिक शरीर परते थे जिससे बजह में उनकी प्राण भी लम्बी होती थी। परमात्मा ने मनुष्य को तो स्वस्थ पैदा किया था, किन्तु उसने प्रकृति और परमात्मा के कल्याणकारी स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों के प्रतिफल नष्ट करके धावा उन्हे भंग करके पालन अपने को रोगों का पुंज बना लिया है—रोगी बना लिया है। यही वजह है कि वह अपने समय से पूर्व ही रोग-पीड़ा पर एड़िया रगड़ते-रगड़ते इस ससार से हून कर जाता है। पोरो ने ठोक ही लिखा है, कुदरत के विरुद्ध काम करना तथा उसके काम में बाधा उपरिस्त करना, उससे वगावत और स्वयं से दुश्मनी करना है। कुदरत किसी को माफ नहीं करती। जार्ज राइस के मतानुसार आप किसी रोग को अच्छा करही नहीं सकते। आप प्रकृति और परमात्मा का सहारा लेकर रोगी के शरीर को दोषमुक्त कीजिये, उसका रोग अपने आप चला जायगा।

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली या प्राकृतिक जीवन कोई विशिष्ट उपचार पद्धति न होकर जीवन-यापन का अद्वैत नियम वा मुख्य प्राणी-धर्म है। इस धर्म की उपयोगिता उन्ही भाग्यवान प्राणियों के लिये है जो उसमें आस्था रखते हैं और जो इसका प्राणपण से पालन करके लाभ उठाना चाहते हैं। पर हम में से कितने भाग्यवान ऐसे हैं जो इस मानव-धर्म का पालन करते हैं? प्रकृति और परमात्मा के प्रति अटल और अद्वैत अनुराग रखते हैं? अथवा सही मानी में आरितक है?

प्रकृति, पथ वह पथ है जिस पर चलकर कोई भी प्राणी जीवन की परिपूर्णता को, जीवन के सच्चे आनन्द को तथा जीवन के ध्येय को प्राप्त कर सकता है और

क्या नहीं? आराम परमेश्वर और उसकी कृपा पद्धति अपनी छाया में प्राणीमात्र को जो उन्नत बना माना है, प्राण प्रदान करने के लिये मरनु जो रहतो है। गहा तो जो अग्नि में आया धमय दान गिना।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ 'वाट' ने किमी ने पूछा कि हम में सबसे तन्दुरुस्त कौन लोग होते हैं? उसने उत्तर में लोग, जिनका रगड़िया स्वयं प्रकृति होती है कोठारी स्वयं आवश्यकता तथा जिनके लिये वायु, प्रवादि तत्वों के अनिर्दिष्ट और कोई डाक्टर नहीं है और जो व्यायाम और सात्विक भोजन के अनिर्दिष्ट धन्य दवा का इस्तेमाल नहीं करते। इस उत्तर में सत्यता है उसी का प्रचार मानव समाज में प्राकृतिक चिकित्सा—विज्ञान का उद्देश्य देश और जलवायु के अनुसार लोग तिक सादा भोजन करे। जीवन को संयमपूर्ण नियमित बनावे तथा अपने मस्तिष्क और हृदय आवश्यक एवं अनिष्टकारी भावनाओं—भय, क्रोध, द्वेष, सन्ताप, निराशा आदि से मुक्त रखकर सन पूर्वक स्वास्थ्य जीवन व्यतीत करें यही इस विज्ञान स्वास्थ्यमय प्रधान लक्ष्य है।

प्राकृतिक चिकित्सा के सम्बन्ध में डाक्टर टेल का मत स्पष्ट है। वह कहते हैं—दुनियां में जितने डाक्टर हैं जो दवाओं में कम विश्वास रखते हैं (चाहे किसी भी चिकित्सा-पद्धति के अनुयायी क्यों न हो) स्वास्थ्य प्रद रहनसहन (प्राकृतिक जीवन) कोही चिकित्सा में मुख्य स्थान देते हैं। ऐसे डाक्टरों का ध्यान रोगी शरीर से विकार निकालने की तरफ और उसके और पुष्टि के लिये हवा, धूप, पानी जैसे आवश्यक साधन को पहचानने की ओर ज्यादा रहता है। स्वस्थ विज्ञान का मूल्य सिद्धान्त यही है और यही असली चिकित्सा प्रणाली है। प्रकृति इसके एलावा कोई दूसरा रास्ता बताती और ईश्वर भी इसके एलावा कोई दूसरा रास्ता नहीं सुझा सकता।

नैसर्गिक चिकित्सा प्रणाली का आविष्कार ईश्वर के इशारे को समझने वाले कुछ

आत्मबली एवं समझदार व्यक्तियों ने किया है जो रोगों को अच्छा करने के ठेकेदारों की गुलामी से निकल भगाना चाहते थे। इन प्रतिभासम्पन्न व्यक्तियों के साहसपूर्ण उद्योगों का ही यह फल है कि स्वास्थ्य-रक्षा एवं रोग निवारण के सुनिश्चित नियमों—भगवन्नाम स्मरण, उपवास जीवन शक्ति, ब्रह्मचर्य, क्षारमय भोजन, जल, वायु एवं प्रकाश के उपयोग का पता लग सका। इस तरह डाक्टर के० एल० शर्मा के शब्दों में प्राकृतिक चिकित्सा उस जीवन प्रणाली का दूसरा नाम है जो हमें जाकर वैद्यों की गुलामी से सदा के लिये मुक्त कर देती है। जो लोग यह समझते हैं कि प्राकृतिक चिकित्सा कुछ ऐसी चीज है जिसे कराने के लिये किसी नये क्रिस्म के डाक्टर के यहाँ जाना होता है अथवा किसी अस्पताल में जाकर भर्ती होना पड़ता है वे गलती पर हैं। प्राकृतिक चिकित्सा केवल उन बहादुरों के लिये है जो अपने स्वास्थ्य शक्ति एवं जीने की प्रधान जिम्मेदारी अपने कंधों पर लेना चाहते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा में अन्य चिकित्सा प्रणालियों की भाँति अथ विश्वासी की तरह बिना समझ-बूझ अपने को किसी के हवाले नहीं करना होता, इसमें तो स्वयं सब कुछ सीखना-समझना पड़ता है और सीखे हुए नियमों को जीवन का अग विशेष समझकर, उन्हें जीवन में उतार कर उन पर उत्साहपूर्वक जीवन भर चलना होता है। हम कष्ट केवल इसलिये पाते हैं क्योंकि हम गलतियाँ करते हैं गलतियाँ करनी बन्द करके ठीक तरह रहने लग कर ही हम कष्टों से बच सकते हैं। वह ठीक तरह से रहना क्या है? उसे केवल प्राकृतिक चिकित्सा सिखाती है। वह यह बताती है कि रोग, स्वास्थ्य सबही नियमों के उल्लंघन का फल होता है। उसके इस शिक्षण के कारण वह मानव-धर्म का एक अंग है व्यापार, व्यवसाय अथवा माल बेचने की चीज नहीं।

प्राकृतिक चिकित्सा में धर्म, आस्तिकता एवं स्वास्थ्य का आपस में सामञ्जस्य एवं समावेश-समन्वय माना जाता है। अतः प्राकृतिक चिकित्सा उस धर्म प्रणाली को कहेंगे जिस पर चलने से सच्चे स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है जो स्थायी होता है। इसका आचरण ही रोगों से बचने और रोग होने पर उसमें स्वयं मुक्त होने का

सहज, सरल उपाय है।

प्राकृतिक चिकित्सा हमें ऐसे नियमों का ज्ञान कराती है जिसे कोई अन्य चिकित्सा प्रणाली नहीं करा पाती। वह हमें बताती है कि निराशा एवं आशा के क्षणों में अपने मन को किस प्रकार स्थिर रखना चाहिये कि हम ईश्वर की कृपा के पूर्णतया भागी बन सकें जो जीवन को सुखमय बनाने का एक मात्र उपाय है।

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा रोग मुक्ति तो एक बहुत साधारण सी चीज है जिसकी विधि पशु-पक्षी तक जानते हैं और उनके पास पुस्तकें एवं शिक्षक न रहने पर भी वे उस ज्ञान का ठीक-ठीक एवं सफलतापूर्वक उपयोग करते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा में हमें सीधे ईश्वर और उसकी कृपा पर भरोसा करना होता है। इसके लिये हमें डाक्टर, वैद्य या किसी अन्य पण्डा-पुजारी की जरूरत नहीं होती। प्राकृतिक चिकित्सा का विशेषज्ञ हमें प्राकृतिक चिकित्सा की विधियाँ बताता है पर अन्य डाक्टर वैद्यों की भाँति हमें अपना गुलाम नहीं बनाता। डाक्टर टिल्डन ने ईश्वर का एक नाम नियम रखा है। एक नियम के मातहत ही विश्व के सारे कार्य होते हैं। स्वास्थ्य के नियमों का पालन करना तथा प्राकृतिक जीवन के नियमों को जानना ही स्वास्थ्य की उस दशा को प्राप्त करने का जिसके लिये मनुष्य बहुत लालायित रहता है बीमा है स्वास्थ्य के नियम सृष्टि के आरम्भ से एक ही हैं। मनुष्य ने उनके केवल पालन करने की रीति में फेर बदल की है जो उसकी अनधिकार चण्टा है। डाक्टर डब्लू० ए० फिन्ले ने एक जगह पर ठीक लिखा है कि यदि लोगों को उन नियमों पर जिन पर मनुष्य का स्वास्थ्य निर्भर है, चलना न सिखाया गया तो निश्चय ही मनुष्य जाति का घोर गारौरिक और मानसिक ह्रास होकर रहेगा। डाक्टर फिन्ले का विश्वास है कि सौ वर्ष बाद का चिकित्सक दवा देने वाला नहीं, अपितु लोगों को प्राकृतिक जीवन का पाठ पढ़ाकर उनके स्वास्थ्य की रक्षा करने वाला होगा, क्योंकि लोगों में बीमारी उसके लिये कलक होगी।

जैसा कि कुछ लोग गलती में समझ बैठे हैं कि तिक जीवन या प्रकृति की ओर लौटने का या जगली-जीवन की पुनरावृत्ति। नहीं, बर-

जीवन, जोन्नी-जीवन है। मरणा, मरण एवं जीवन के सम्बन्ध में समझ बनना चाहिये है—चिकित्साशास्त्र है, जिसमें रोगों के कारण पदों पुनः जाति पर जो बनाये गये हैं। इन कारणों से रोगों का उपचार करने के लिए चिकित्सा शास्त्र के नियमों का अनुसरण किया जाता है।

प्राकृतिक जीवन मनुष्य को जो, इस भाग्यशाली को प्रदान करता है। आन्तरिक चिकित्सा न-ये इसके मूल सिद्धांतों को समझने के लिए जीवन में, एक भाग्यशाली रूप में आश्रित कर देता है। चिकित्सा विज्ञान के प्राचिन इतिहास में चिकित्सा को योग्यता पदों की नींव दी गयी। प्रातः जागरण, उपासन, सूर्यनमस्कार, मासिक भोजन एकादशी आदि प्रातः, उपवास, तथा प्राणायाम आदि नियम इसके उदाहरण हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा नम्रन्धी गिदन्त अटन, अनुकूल और अपरिवर्तनशील है। कारण, प्राकृतिक चिकित्सा में आज जिन दो तत्वों को उपकारी व गुणकारी समझकर काम में लाया जाता है वे कल भी और नईव ही उपयोग में लाये जाते रहेंगे। ईश्वर, उसकी प्रकृति, एवं सत्य—तीनों पर्यायवाची हैं, और तीनों सर्वव्यापक हैं। अग्नि, जल, पावक, गगन, तथा समीर सहित प्रकृति से मनुष्य-शरीर की रचना होना तथा उसमें परमात्मा का आत्मा का होना भी सत्य है। अतः इन्हीं पदों तत्वों, जो सर्वव्यापक एवं पृथ्वी पर सर्वत्र प्राप्य हैं, के द्वारा रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली भी सत्य और शाश्वत ही ठहरती है, जबकि अन्य सब चिकित्सा प्रणालियाँ मनुष्यकृत होने के कारण मिथ्योपचार की श्रेणी में आती हैं। मनुष्य स्वयं अपूर्ण है, अतः उसके अपूर्ण ज्ञान जनित किसी भी चिकित्सा-विधि के अपूर्ण होने में शका की कोई गुञ्जायश ही नहीं है।

डाक्टर जोसिया ओल्डफील्ड ने एक जगह लिखा है—
यह अधिक अच्छा है कि लोगों को यह बताया जाय कि—
रोगों से बचा कैसे रहा जा सकता है वनिस्पत इसके कि
रोग होने दिया जाय और तब उसकी दवा की जाय।
यह अधिक आवश्यक है कि रोगियों को यह बताया जाय कि वे रोगी हुए तो क्यों हुए, वनिस्पत इसके कि उन्हें बोललो, विपैली दवाएँ पिलायी जाये। यह अधिक

मुक्ति मंगा है कि मारी कपाई का पैसा स्वास्थ्य वाची दवा, सुग्-प्रकाश, मास-मन्त्री, फलों के भोजन मन्त्रों के उचित शिक्षा, तथा प्राकृतिक जीवन की सजीव धारि पर चले जाने दिया जाय, वनिस्पत इसके नियमों में मनुष्य दवाइयों, डाक्टरों के चिकित्सा, उपचारों आदि में फँका जाय। जब तक मनुष्य तब तक मनुष्य भी काममें रहेगा कि मनुष्य जितनाही और परमेश्वर के निकट रहने का यत्न करेगा वह भी स्वस्थ एवं सुख-आन्ति का भागी होगा। क्योंकि भेदार्थ है समीर और प्रकृति की गोद में रहने के के पास रोग, जोर, दुःख, वा मजानि फटक है मानी।

रोगों की उत्पत्ति चिकित्सा-प्रणाली वही है। योग्य, योग्य, और पूरक—तीनों गुण साथ साथ और ये तीनों गुण प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली में माने हैं। इस चिकित्सा से रोग का कारण, शरीर विजातीय द्रव्य का बहिष्करण होकर रोगी का निर्मल बनता है जो उसका शोचक गुण है। इस चिकित्सा प्रणाली के मीधे-माधे प्रयोगों द्वारा रोगी को प्राराम पटु बनाता है, यह इसका शामक गुण है। चिकित्सा से रोगी-शरीर को आवश्यक पोषक तत्व उपलब्ध होती है, यह इसका पूरक गुण है।

साधारणतः प्रकृति प्रतिदिन मल, मूत्र, पसीरा श्वास के द्वारा हमारी देह के विकारों को बाहर कर और देह के भीतरी अवयवों द्वारा ही उपचार करके हमें स्वस्थ रखती है। रोग होने पर प्रकृति की रीति का सहारा लेकर हम रोगमुक्त भी हो जायें जैसे प्रकृति, शरीर में पैदा हुये मल और विष को बाहर निकाल कर और देह के भीतर ही उन्हें नष्ट कर शरीर को स्वस्थ रखती है ठीक वैसे ही रोगी रोगमुक्त करने की रीति का नाम प्राकृतिक चिकित्सा है। प्रकृति और केवल प्रकृति रोगों को दूर कर सकती है। हम लोग प्रकृति की उसके इस काम में मदद कर सकते हैं और करते हैं। अर्थात् प्रकृति निवारण के कार्य में सहूलियतें पैदा करना अथवा हाथ बटाना मात्र एक कुशल प्राकृतिक चिकित्सक का त्वपूर्ण कर्तव्य होता है। क्योंकि देह के रक्षात्मक

मूलक अवयवों को स्वस्थ करके देह की जीवनी और प्रतिरोध-क्षमता की वृद्धि करने, जो रोग की वक चिकित्सा है, में प्रकृति को एक सहायक—एक गी की नितान्त आवश्यकता होती है जिसके मिलने में अच्छा और सन्तोषप्रद होता है।

हमारे राष्ट्र पिता महात्मा गांधी ने अपने जीवन में एक बार नहीं हजार बार बड़े जोरदार शब्दों में कहा कि तन और मन को स्वस्थ रखने के लिये एक जीवन अपनाना तथा उसमें किसी प्रकार का तम होने के कारण रोग होने पर प्राकृतिक चिकित्सा मात्र ग्राह्य पद्धति है। डाक्टरी दवाएँ जिनसे करोड़ों लोग लाभ नहीं उठा सकते, हमारे लिये है। रोग के लक्षणों को दबाकर या दूर कर देने के डाक्टर और रोगी का नाता टूट जाता है, मगर प्राकृतिक चिकित्सा अपने रोगी को जीवन बिताने का एक सिखाती है, जिससे वह अपने घर में रह कर

तरीह अपना जीवन बिता सके और आगे कभी न पड़े। वह अपने रोगी का उपचार कर चुकने के लिये नाता नहीं तोड़ बैठती। सच तो यह है कि साधारण डाक्टरों की दिलचस्पी अपने रोगी के मरने पर होती है, वही प्राकृतिक चिकित्सा की सच्ची स्पी शुरू होती है। प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति से मरने के साथ ही रोगी के लिये एक ऐसी जीवन का आरम्भ होता है जिसमें पुनः रोग के लिये कोई जगह ही नहीं रहती। कुदरती इलाज या कोई तरीका यह दावा नहीं कर सकता कि उससे सब बीमारी दूर होती है। ऐसा यदि होता तो सभी अमर न हो ? लेकिन यह सच है कि जिन रोगों को प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली मिटा नहीं सकती, मन का तौल खोये पूरी-पूरी शान्ति के साथ, उन रोगों का सामना और उन्हें सह लेने की ताकत वह अवश्य देती है।

गांधी जी ने अपने उपर्युक्त शब्दों में प्राकृतिक चिकित्सा की सर्वाङ्गपूर्ण परिभाषा अपने स्वानुभव एवं आशा में गम्भीर खोज के बल पर ही की थी। फिर प्राकृतिक चिकित्सा क्या है, इस सम्बन्ध में आजकल तरह की धारणाएँ फैल रही हैं। स्वयं आधुनिक

चिकित्सकों में भी मतैक्य नहीं है। ऐसी दशा में साधारण जनता तो गुमराह होगी ही। अतः हमें समझ लेना चाहिये कि प्राकृतिक चिकित्सा षट्-विधि है, जिसमें पंच तत्वों और राम नाम, जो इस शरीर का जीवन है, से इलाज होता है। इस चिकित्सा-प्रणाली का पथ इतना सहज और सुगम है कि एक बार इसका आश्रय ग्रहण कर लेने के बाद हर व्यक्ति इसका सच्चा अनुरागी और अनुगामी बन जाता है।

इस चिकित्सा प्रणाली में न आडम्बर होता है और न ढोंग जैसा कि अन्य डाक्टर अपने रोगियों को भुलावे में रखकर उनसे द्रव्य ऐठने के लिये प्रायः अखतियार करते हैं। इनके लिये न बड़े-बड़े अस्पतालों के चक्काचोध की जरूरत है और न डिग्रीधारी डाक्टरों और नर्सों की ही। इसके लिये न तो दवाओं की फँक्टरियों की जरूरत है और न सूइयों, औजारों और डाक्टरों को लम्बी-लम्बी फीस देने की। इसमें जरूरत यदि है तो सिर्फ यही कि समझदारी और धैर्य के साथ अपना इलाज स्वयं कर लिया जाय।

यह चिकित्सा प्रणाली आम चिकित्सा प्रणालियों की अपेक्षा बहुत कम खर्चीली होने के कारण, हमारे निर्धन देश के लिये बड़ी उपयोगी सिद्ध होती है जिसे हमारे ग्रामीण भाई जो करोड़ों की संख्या में हैं, आसानी से अपनाकर बिना दवा बिना डाक्टर के रोगों से मुक्ति पा सकते हैं।

सबसे बड़ी खूबी जो प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में है, वह यह है कि इसका समझदारी के साथ प्रयोग करने पर इससे लाभ के अतिरिक्त हानि की सम्भावना नहीं रहती। इसके सीधे सादे स्वाभाविक प्रयोगों से किसी प्रकार के दुख के बदले आनन्द ही प्राप्त होता है, और वह आनन्द बच्चे, जवान, बूढ़े-सब के लिये समान होता है, जबकि डाक्टरी आदि अन्य पद्धतियों में जहरीली दवाइयाँ व्यवहार में आती हैं। भयानक से भयानक जहर की सूइयाँ वदन में भोंकी जाती हैं, तथा शरीर के अंगों की जान लेवा चीड़ फाड़ बड़ी बुरी तरह की जाती है, जिनका स्मरण आते ही बड़े बड़े जवा मर्दों की भी आत्मा काप जाती है। [स्वसम्पादित 'स्वस्थ-जीवन' प्राकृतिक-चिकित्सा का इतिहास-विशेषाङ्क से साभार]

प्राकृतिक चिकित्सा के दस आधारभूत सिद्धान्त

(1) यत्न रोग एव, तत्तु आरोग्य एव, उनको
निमित्तता भी एव

युपी-इरु रोमि न एक अग्रह निमित्त है—'मानव का
रोग में यही ध्यान देना जाता है कि वह रोग कितना
एकना स्थापित करना चाहता है। वह कितने मार्गों से
एक ही लक्ष्य की ओर अभिमुख करना चाहता है। वह
वस्तु के तीन किमी एक ही निश्चयन रूप में, प्रत्यक्ष
रूप से उपलब्ध करना चाहता है। उक्त सिद्धान्त का
उद्देश्य यह है कि बाहर जो विभिन्नता रोग पड़ती है उसे
नष्ट करके उसके भीतर जो निगूढ मयोन देन पड़ता है,
उसे प्राप्त करना चाहिये।

गुरुदेव के उपर्युक्त कथन में मोलहो जाने मय्यता
विद्यमान है। कारण, 'एकमेवद्वितीयं ब्रह्म' शब्दों में प्राप्ता
हो है जिसका अर्थ है, ब्रह्म एक ही है, दूसरा नहीं, सभी
दार्शनिक सिद्धान्तों में इस अद्वैत सिद्धान्त का प्रमुख स्थान
है। जिसके लिए कहा गया है कि उसे जान लेने पर फिर
कुछ जानना शेष नहीं रह जाता।

प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान भी एक दर्शन है। इसके
सिद्धान्तानुसार ममभूत रोग वस्तुतः एक ही है, उनका
कारण एक ही है, तथा उनकी चिकित्सा भी एक ही है।

एक सत्य वस्तु जिस प्रकार विभिन्न रूपों में प्रगट
होती है, एक स्वर्ण जिस प्रकार विविध नाम और रूप के
आभूषणों में भासता है, उसी प्रकार प्राकृतिक चिकित्सा—
विज्ञान का यह एक अटल सिद्धान्त है कि मानव शरीर में
स्थित एक ही विजातीय द्रव्य अनेक रोगों के रूप में तथा
विभिन्न नामों से प्रगट और विख्यात होता है।

उपर्युक्त भारतीय संस्कृति के सिद्धान्तानुसार मानव
शरीर एक और अभिन्न होता है। समूचा मनुष्य एक
और अभिन्न है। सारा विश्व एक और अभिन्न है।
अखिल ब्रह्माण्ड एक और अभिन्न है। सारे ब्रह्माण्ड को
एक नियम के सूत्र में बाधने वाली सत्ता की शक्ति एक
अभिन्न है, और यही 'सर्वखल्विद ब्रह्म का' अर्थ है।

मानव का यही दार्शनिक सिद्धान्त, प्राकृतिक चिकित्सा
दर्शन को भी प्रमुख नियमन है।

गुरुदेव का ये दर्शन और विचार करने से मनुष्य को
महानि वाले विभिन्न प्रकार के रोगों में एकरूपता प्रत्य-
क्ष में परिचयित होगी। नारे रोग अनेक होते हुये भी
वस्तुतः एक ही होते हैं। केवल उनके रूप और प्रकार में
ही विभिन्नता होती है। इन तथ्यों को एक दृष्टान्त देकर
स्पष्ट किया जाता है—

एक घर में चार प्राणी रहते हैं। चारों अप्राकृतिक
जीवन व्यतीत करते हैं। उत्तेजक और मंदक द्रव्यों का
सेवन करने हैं। ठंड-ठंड कर अनाप-शानाप खाते हैं।
कमरत नहीं करते। तथा निर्मल जल, सूर्यप्रकाश, तथा
स्वच्छ वायु आदि प्राकृतिक उपादानों का उचित रूप में
सेवन नहीं करते। फलस्वरूप उन चारों प्राणियों के शरीर
का रक्त विपात हो उठता है। उनका शरीर दूषित मल,
जिसको प्राकृतिक चिकित्सा की भाषा में 'विजातीय द्रव्य' कहते
हैं, से भर जाता है। परिणाम यह होता है कि उन चारों
प्राणियों को, देर से या सवेरे, बीमार पड़ना ही पड़ता है
ताकि प्रकृति को रोगों के रूप में उनके भीतर स्थित उस
विजातीय द्रव्य को निकालने और उन्हें पुनः स्वस्थ
बना देने का मौका मिले।

परिस्थिति, आयु, प्रकृति, आदि के अनुसार उन
चारों प्राणियों में से प्रत्येक एक ही रोग से आक्रांत नहीं
भी हो सकता। हालांकि चारों के रोगों का कारण एक ही
है उनके शरीरों में अप्राकृतिक जीवन-यापन जनित विजा-
तीय द्रव्य की उपस्थिति। उनमें से किसी को दस्त आना
शुरू हो सकता है, किसी को ज्वर आना, तो किसी को
गठिया रोग, और किसी को बवासीर हो सकता है। ये
सभी रोग एक दूसरे से भिन्न हैं, पर वस्तुतः वे एक ही हैं—
अर्थात् शरीर में उपस्थित विजातीय द्रव्य का वहिष्करण
विभिन्न तरीकों से होना। अब प्रकृति के इस मल-वह्नि-
रण-कार्य में रोगी और उसके चिकित्सक का क्या कर्तव्य

चाहिए। केवल प्रकृति के उस कल्याणकारी कार्य सहूलियत पैदा करना—उसे मदद देना। अर्थात् उप- वा युक्ताहार से जीवनी शक्ति को बढ़ाना तथा जलो- ार, मिट्टी की पट्टी, सेक, मर्दन, एनिमा आदि से शरीर मल मार्गों को पूर्णतः खोलकर उनको क्रियाशील कर ताकि वे शरीर के मल का वहिष्करण करने में सफल वस। इस तरह देखेंगे किससार के सभी रोग वास्तव एक ही हैं, तथा उनके कारण, निदान, एवं चिकित्सा भी एक ही है।

दुहुधा ऐसा देखा गया है कि रोगी अपने किसी एक रोग का उपचार कराने प्राकृतिक चिकित्सक के पास आता, पर प्रकृतोपचार करने पर उस एक रोग के साथ-साथ रोगी के अन्य तमाम छोटे-मोटे विभिन्न नामधारी रोगों को सदैव के लिये उससे विदा हो जाते हैं। यह इस बात का ज्वलंत प्रमाण है कि सभी रोग एक होते हैं और वे सब के सब एक ही प्रकार के इलाज से जाते भी हैं, क्योंकि इन रोगों के होने का कारण केवल एक ही होता है—शरीर में मल का एकत्र हो जाना।

(२) रोग के कारण कीटाणु नहीं—

उपर्युक्त विवेचन द्वारा शरीर में एकत्र दूषित मल को रोगों का मात्र कारण मान लेने के बाद, इस बात की जांच की जा रही है कि वास्तव में कीटाणु रोगों के कारण नहीं होते जैसा कि आधुनिक एलोपैथ-डॉक्टरों की धारणा ही नहीं उनका सिद्धान्त भी है।

असलियत यह है कि यदि हम नियमित और सही आहार करने के अभ्यासी हैं तो कीटाणु-परमाणु जो सारे सार में फैले हुये हैं हमारे शरीर में प्रविष्ट होकर वहां रह ही नहीं सकते, अपितु वे हमारे शरीर के अनगिनत रक्षा-वस्थ कोषों के रूप में बदल जायेंगे जिनसे शरीर का निर्माण हुआ है, किन्तु यदि हमारा खान-पान अनियमित एवं अप्राकृतिक है तो वे ही सर्वव्यापी परमाणु, हमारे शरीर की रक्षा-वस्थ कीटाणुओं का रूप धारण करके हमें अवश्य रोगी बना देंगे।

यह एक प्राकृतिक नियम है कि सृष्टि में जितने पदार्थ हैं, उनके सूक्ष्म परमाणु अनवरत रूप से गतिशील रहते हैं। जिन वस्तुओं के परमाणु एक ही गति रखते हैं, उनमें रस-स्पर्श आकर्षण होता है, और विरुद्ध गति वाले परमाणु

एक दूसरे से दूर भागते हैं। अतः इस सिद्धान्तानुसार रोग के कीटाणुओं का अस्तित्व उन्हीं शरीरों में सम्भव है जिनमें पहले से ही रोग का कारण विजातीय द्रव्य विद्यमान होता है या जो रोगग्रस्त है, या जिनमें रोग के ग्रहण करने की काबिलियत है। लेकिन जिन शरीरों के भीतर, कीटाणुओं के विपरीत पोषक तत्व विद्यमान होंगे अर्थात् जो विजातीय द्रव्य से सर्वथा मुक्त होंगे और सही मानी में जो स्वस्थ होंगे उन पर उपर्युक्त प्राकृतिक नियम के अनुसार कीटाणुओं का आक्रमण होना असम्भव है। और यदि यह कार्य सम्भव भी मान लिया जाय तो ऐसे शरीरों में निषेधक शक्ति पहले से ही विद्यमान होने के कारण रोगाणुओं का विपरीत प्रभाव ही नष्ट हो जायगा और वे स्वयं नाश को प्राप्त हो जावेंगे। निर्मल शरीर में ससार के सारे रोगाणु एक साथ मिलकर भी रोग उत्पन्न नहीं कर सकते। परन्तु जिस शरीर में कीटाणुओं के पोषण योग्य मल विद्यमान है उसमें रोगाणु अवश्य उत्पन्न होंगे पनपेंगे तथा वृद्धि को प्राप्त होंगे। इस तरह हम देखते हैं कि कीटाणु रोग के कारण नहीं होते बल्कि रोग ही कीटाणु के कारण है।

(३) रोग शत्रु नहीं, मित्र होते हैं—

एक प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक का कथन है—तुम मुझे ज्वर दो, मैं तुम्हें स्वास्थ्य देता हूँ। अर्थात् मल पूरित शरीर को मल रहित करने के लिये ज्वरादि तीव्र रोग ही एक मात्र सच्चे उपाय हैं। शरीर में सदैव विजायती द्रव्य (मल) उत्पन्न होता रहता है, जिसको हमारे शरीर के मल-मार्ग (रोमकूप, गुर्दे, गुदा आदि) प्रतिदिन निकालते रहते हैं। यदि किसी कारण से उस मल को बाहर निकल जाने का रास्ता न मिले तो वह शरीर में बीमारी उत्पन्न करके बाहर निकल जाने की प्रकृति को शिश करता है। इसी स्थिति को रोग होना कहते हैं। इस तथ्य को समझ लेने के बाद यह स्पष्ट हो जाता है कि आवश्यकता पड़ने पर मनुष्य को रोग होना कितना आवश्यक है। अथवा, दूसरे शब्दों में, रोग हमारे शत्रु नहीं मित्र होते हैं जो हमें स्वास्थ्य देने आते हैं, लेने नहीं। दृष्टान्तस्वरूप मान लीजिये कि प्रकृति को पेट जनिमल को घोलना है, तो इस कार्य को वह कैसे या दस्त की बीमारी पैदा कर सकती है, साथ में पानी की प्रबल प्यास भी ...

तो नक्तो है और यदि उसे परिवार के लिए को माफ करना है तो सुखी होगा, प्यास भरेगी और नाक के चरने परनासे काँसे, यदि ।

तब जिसे रोग पड़े है, वह नाश्ता में निकटता है । रोग होने पर उसे अपनी गतिविधि को सफ निगाह से रोकना चाहिये । सोचना चाहिये कि हमने जो गपराय किये हैं उनका फायदा हमें रोगी बन कर करना पड़ रहा है जो अपने अपने के लिये ही है । योंकि अगर विकार शरीर में रह जाने और अपनी गतिविधियों का सिल-सिला भी जारी रहता तो भविष्य में उमर का कितना भय-रूप परिणाम होता, कौन जाने ! जीवन बेकार हो जाता, शकाम मृत्यु तो जाती गचना जाने क्या गनिष्ट होकर रहता । यतः हमें रोग में डरने का कोई कारण नहीं है, अपितु उनका हर हानत में स्वागत करना ही बुद्धिमानी है ।

एक घेपा वाले रोगी की में प्राकृतिक चिकित्सा कर रहा था । कुछ ही दिनों में घेने की सूजन घट जाने कम होगयी । पर एक दिन पुन उभाड़ आया और उसकी सूजन कुछ बढी नी मालूम हुई, साथ ही साथ उसमें एक फोड़ा-सा भी बना, जिसमें से सेरो सड़ा पानी(पस)निकला, और दो एक दिन में ही सूजन घट कर चार आने रह गयी । कहिये उस फोड़े को शत्रु समझे या मित्र ।

जैसा कि अन्य चिकित्सा पद्धतियों में होता है, प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में रोगी को शत्रु समझ कर उनसे लड़ा नहीं जाता । क्योंकि रोग स्वयं कोई चीज नहीं होते जिनके साथ लड़ाई छेड़ी जाय । स्वास्थ्य के अभाव को ही रोग कहते हैं । स्वास्थ्य-निर्माण की कोशिश कीजिये रोग का कही पता न लगेगा ।

प्रश्न हो सकता है कि यदि रोग-विशेषकर तीव्र रोग यदि शरीर की सफाई के लिये होने वाले प्रकृति के प्रयत्न के रूप में होते हैं तो उनके कारण लोग मरते क्यों हैं ! इसका-उत्तर यह है कि रोगी में या तो जीवन शक्ति बहुत कम बच रही होती है, या शरीर स्थित विजातीय द्रव्य की मात्रा अत्यधिक होती है, या उपचार अपर्याप्त वा हानिकार हुआ है । ऐसे वक्तों में प्रकृति अपनी सफाई का कार्य करने में असफल रह जाती है और रोगी मर है ।

कर सोने में जो सुख मिलता है, भूख में आहार

जो आनन्द देता है, तथा विपत्ति में ईश्वर और धर्म का आश्रय लेने में जो शान्ति प्राप्त होती है, उन्ही प्रकार की मुक्त-शान्ति मनुष्य को रोग से मुक्त हो जाने के बाद मिलती है और मिलनी चाहिये । यदि रोग को दवा नहीं दिया गया तो रोग के नष्ट होने के बाद रोगी को इस तरह की अनुभूति होनी चाहिये कि उसका शरीर हल्का हो गया है-नया हो गया है, और एक बोझा सिर से उतर गया है । यदि यह अनुभूति नहीं होती तो समझना चाहिये कि प्रकृति, रोग द्वारा शरीर का जो कल्याण करना चाहती थी उसमें विघ्न पड़ गया है ।

(४) प्रकृति स्वयं चिकित्सक है—

प्राकृतिक चिकित्सा में यह माना जाता है कि जीवन का सञ्चालन एक विचित्र, आश्चर्यजनक एवं सर्व शक्तिमान शक्ति द्वारा होता है जो प्रत्येक के जीवन के पार्श्व में रहकर उसके जन्म, मरण, स्वास्थ्य, रोग, आदि सभी बातों की देखभाल करती है । उस महान शक्ति को प्राकृतिक चिकित्सक, जीवन-शक्ति 'ईश्वर वादी', ईश्वरी शक्ति एवं अनीश्वर वादी, 'प्रकृति' कहते हैं । यही शक्ति जब हमारे शरीरों में रोग उत्पन्न करने की जरूरत समझती है तो रोग उत्पन्न करती है । और फिर वही शक्ति उस रोग से मुक्ति देकर आरोग्य भी प्रदान करती है चिकित्सा केवल वही शक्ति है जो हमारे भीतर वास करती है । केवल वही हमारे स्वास्थ्य को कायम रख सकती है और रोग को दूर कर सकती है । भगवान का श्री गीता में श्री मुख वचन है —

✓ अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः ।

प्राणपान समायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम् ॥

अर्थात्, मैं ही समस्त प्राणियों की देह में वैश्वानर अग्निरूप होकर प्राण और अपान-समीकरण और बहिष्करण-इन दो प्राणधारक क्रियाओं से युक्त हुआ चार प्रकार के अन्न (भक्ष्य, भोज्य, लेह्य, और चोष्य) को पचाता हूँ । अतः शरीर की समस्त क्रियाएँ और अवस्थाएँ एकमात्र उसी अन्तर्भूत शक्ति की ही उपस्थिति के फलस्वरूप होती हैं । वह न केवल शरीर विकारों को अपितु मानसिक विकारों को भी दूर करने वाला होता है ।

हम मन्त्रमुग्ध होकर रह जाते हैं जब सोचते हैं कि

प्रकृति ने किस कौशल और बुद्धिमानी से मानव शरीर की रचना की है। मस्तिष्क, नाड़ी संस्थान, हृदय, यकृत, उत्पादन संस्थान—चाहे जिस अंग को लें उसके निर्माण और उसकी आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिये व्यवस्था करने में जो महान कौशल दिखाया गया है उसे देख समझ कर चकित रह जाना पड़ता है। यह कितने आश्चर्य की बात है कि परमात्मा ने इस छोटे शरीर के भीतर ही उसकी साज सभार के लिये सारी आवश्यक वस्तुएं प्रस्तुत कर रखी हैं, जीवन शक्ति इन्हीं वस्तुओं के योग से रोग होने पर रोगों का शमन करती है और जन्म से लेकर मरण तक यही शक्ति शरीर के निर्माण और सुधार का काम करती रहती है। यह शक्ति अपने प्रयोग में तभी विफल होती है जब हम स्वयं अथवा मिथ्योपचारक अज्ञानवश उसके रास्ते में रोड़े अटकते हैं या उसके कार्य में हस्तक्षेप करते हैं।

साधारण से साधारण बुद्धि भी इसे स्वीकार नहीं कर सकती कि हमारा उदार रचयिता प्रभु, हमें संसार में पैदा करके अन्न-वस्त्र तो दे, पर रोगी होने पर उससे मुक्ति पाने की हमें शक्ति न दे और डाक्टर रूपी अन्य व्यक्तियों का गुलाम बनने को मजबूर करे। नहीं, बल्कि प्रत्येक व्यक्ति इस संसार में ऐसी शक्ति लेकर पैदा हुआ है जिसकी मदद से वह अपने स्वास्थ्य की स्वयं रक्षा कर सकता है। प्राकृतिक चिकित्सा हमें इसी बात का ज्ञान कराती है।

प्रकृति 'स्वयं' चिकित्सक है, इसके कुछ उदाहरण लीजिये। जब पानी पीते वक्त पानी हवा की नली में चला जाता है तो खासी पैदा करके कौन उसको ठीक करता है? जब तम्बाकू आदि कोई जहरीली चीज पेट में चली जाती है तो कै के जरिये उसे कौन निकालता है? घाव हो जाने पर उसे कौन भरता है? हड्डी के टूट जाने पर उसे फिर से कौन जोड़ता है? प्रकृति ही तो? इसी तरह फोड़ा फुन्सी से लेकर कालरा, ताऊन, चेचक तक सभी रोग शरीर शुद्धि के लिये प्रकृति के प्रयास ही तो हैं अर्थात् ये रोग वास्तव में रोग नहीं होकर प्रकृति की चिकित्सा विधिया ही तो हैं। अतः यह सदैव स्मरण रखना चाहिये कि रोगी को रोग से मुक्ति अपने आपसे ही मिलती है अर्थात् रोगी के रोग का

निवारण उसका शरीर स्वयं करता है। प्राकृतिक चिकित्सक का कार्य केवल इतना ही होता है कि वह शरीर के इस कार्य में उसकी मदद करे जिससे प्रकृति की रोग निवारण शक्ति का अपेक्षाकृत अधिक पूर्णता से प्रादुर्भाव हो सके आत्मसाहाय्य ही मनुष्य की मुक्तिका बीजमंत्र है रोग मुक्ति की सम्भावना चाहे कितनी ही कम क्यों न हो प्रकृति उसके लिये कुछ छठा नहीं रखती और रोगी के आखरी दम तक प्रयत्नशील रहती है।

(१) चिकित्सा रोग की नहीं रोगी के पूरे शरीर की होती है।

चिकित्सा की अन्य पद्धतियों में रोगी के रोग की चिकित्सा पर जोर दिया जाता है। परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में रोगी के समूचे शरीर की चिकित्सा करके उसे नया बनाया जाता है। जिससे रोग के चिह्न आपसे आप गायब हो जाते हैं। जिस चीज को चिकित्सा की अन्य पद्धतियों को अपनाने वाले रोग का नाम देते हैं उसे प्राकृतिक चिकित्सा की परिभाषा में रोग नहीं रोग का चिह्न कहते हैं। असल रोग तो शरीर के भीतर इकट्ठा हुआ विजातीय द्रव्य या विष होता है जो समय पाकर रोग विशेष द्वारा निकल जाने का प्रयत्न करता है। अतः चिकित्सा, रोग नामधारी रोग के चिह्नों की न होकर असल रोग की ही होनी युक्ति संगत है और यह प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली में किया जाता है। सर दर्द होने पर सर दर्द की दवा नहीं होनी चाहिये, अपितु सर दर्द के कारणस्वरूप पाचन प्रणाली के दोष या समूचे शरीर के रक्त-दोष की होनी चाहिये जिसके करने से सर दर्द आपसे आप चला जायगा।

प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली से प्रत्येक रोग अच्छा किया जा सकता है पर प्रत्येक रोगी नहीं। प्रत्येक रोगी इसलिये नहीं, क्योंकि रोगी का अच्छा होना या नहोना नीचे लिखी पांच बातों पर निर्भर करता है :—

(१) रोगी के शरीर में विजातीय द्रव्य (मल) की मात्रा कितनी है?

(२) रोग निवारण के लिये यथेष्ट जीवन-शक्ति उसमें है या नहीं?

(३) रोगी किस हद तक चिकित्सा कर चुका है या कर रहा है? वह धैर्य को खो तो नहीं रहा है?

(४) प्राकृतिक चिकित्सा आरम्भ करने से प्रथम रोगी

की प्रतीति प्रतीति के रूप में प्रतीति या कोई नया
प्रतीति के रूप में प्रतीति

(२) रोग-निदान की आवश्यकता के विषय
कहना है या नहीं ?

प्राकृतिक चिकित्सा के लिए यह बात बहुत महत्वपूर्ण है।
यह बात है प्राकृतिक चिकित्सा के लिए यह बात है प्राकृतिक
रोगी मर जाते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा के लिए यह बात है प्राकृतिक
चिकित्सा के लिए यह बात है प्राकृतिक चिकित्सा के लिए यह बात है प्राकृतिक
होती है जो एक बड़ा प्रश्न है। प्राकृतिक चिकित्सा के लिए यह बात है प्राकृतिक
हजारों मरिदाओं के लिए प्राकृतिक चिकित्सा के लिए यह बात है प्राकृतिक
मृत्यु प्राणाली में रोग-निदान की आवश्यकता के लिए यह बात है प्राकृतिक
होती है और मरने वाले को प्राकृतिक चिकित्सा के लिए यह बात है प्राकृतिक
मान में प्राकृतिक चिकित्सा के लिए यह बात है प्राकृतिक चिकित्सा के लिए यह बात है प्राकृतिक
मिलता है। सुधीता होती है।

कभी-कभी ऐसा होता है कि मरने वाले प्राकृतिक
चिकित्सा होने पर भी रोगी नहीं मर पाता जिसे रोगी
के प्राकृतिक रोग उनको प्राकृतिक जीवन चिकित्सा के लिए यह बात है प्राकृतिक
संस्कार कारण होते हैं। वरन् प्राकृतिक चिकित्सा के लिए यह बात है प्राकृतिक
तो दावा है कि प्राकृतिक चिकित्सा में कभी कोई हानि
हो ही नहीं सकती। ऐसा कभी नहीं होने देना गया कि
अन्य चिकित्सा प्रणालियों ने बच सकने वाला रोगी उस
चिकित्सा से न बच सके और मर जाय।

(६) रोग-निदान की विशेष आवश्यकता नहीं—

जैसा कि ऊपर की पक्तियों से स्पष्ट है प्राकृतिक चिकित्सा
प्रणाली में रोग की चिकित्सा नहीं होती है अपितु रोगी
की होती है। ऐसी दशा में इस चिकित्सा में रोग-निदान
का प्रश्न ही नहीं उठता। रोग-निदान की अनावश्यकता
इस बात से और पुष्ट हो जाती है कि यदि प्रकृति को
यह मंजूर होता कि रोग या नीरोग अवस्था में डाक्टर
निदान के लिये मनुष्य शरीर के भीतरी अवयवों (हृदय
वृक्क, आंत आदि) को और उनमें होने वाली स्पन्दन
आदि प्राकृतिक क्रियाओं का होना देख सके तो वह मनुष्य
के शरीर पर अपारदर्शी चमड़े और मांस का खोला चढ़ा
कर उसे मजबूती के साथ न जकड़ती बल्कि मानव शरीर
पर एक ऐसा पारदर्शी झिल्ली लगा रखती जिसके जरिये
र लोग आसानी से देख पाते कि शरीर के भीतर के
में क्या गड़बड़ी है और इस तरह रोग के निदान

(Diagnosis) करने में उन्हें गड़बड़ नहीं होती। इस
होता है कि प्राकृतिक चिकित्सा कभी नहीं चाहती कि कोई
रोगी रोग के निदान के लिये मारा पड़ी करे
चिकित्सा के लिये वह बिल्कुल अनावश्यक है
यह बात के करने की तो जरूरत ही नहीं मालूम है
निदान की योग्यता के लिये मानव बुद्धि ने आज
गन्ना बना रखा है वे प्राकृतिक और परमात्मा के गूढ़
का पता लगाने में प्रधान है अतः उनमें पूर्ण रूप
निदान की आशा ही की जा सकती है। औ
कारण है कि निदान करने वाले ६० प्रतिशत
सरासर गलत होते हैं और १० प्रतिशत जो स
हैं वे केवल देवात या इस्तेफाकिया। अब यह अ
में गममा जानना है कि इन गलत निदानों पर आ
गलत चिकित्सा करके डाक्टर लोग मानव समाज
हितना ग्रहित करते हैं कितनी बड़ी जिम्मेदारी अ
लेते हैं। निम्नवही परिणाम अतीव भयानक हो
जिसे निरीह रोगियों को भुगतना पड़ता है।

थोड़ी देर के लिये मान लिया जाय कि रोग का
निदान भी हो गया। पर केवल निदान हो जाने से तो
चला नहीं जाता। इस सम्बन्ध में बड़े बड़े डा
का अनुभव बताता है कि औषधोपचार पद्धति में
निदान हो जाने पर भी बहुत से रोगों पर चिकित्सा
कोई प्रभाव नहीं पड़ता उल्टे बहुत से रोग जीर्णविस्था
परिणत हो जाते हैं और उनमें से कुछ तो असाध्य भी क
देदिये जाते हैं।

ऐसी अवस्था में प्राकृतिक पद्धति ही एक ऐसी प
ठहरती है जिसमें निदान की विशेष आवश्यकता
समझी गई और जो थोड़ा बहुत नाममात्र का नि
होता है उसमें किसी प्रकार की भूल के कारण
के बढ़ने की कोई सम्भावना ही नहीं रहती।

इस प्रकार कह आये हैं कि रोगी के शरीर
विजातीय द्रव्य का एकत्र होना ही रोग है। निदान
लिये एक प्राकृतिक चिकित्सक को केवल यह देखना
है कि वह दुर्द्रव्य (वादीपन) शरीर के किस
में स्थित है—सामने, बगल में या पीछे अथवा समस्त शरीर
में व्याप्त है जिसके उदाहरण मोटे आदमी होते हैं
यदि वादीपन सामान्य हुआ तो उसे प्राकृतोपचार

चौथे । और हर तय्यारी के बाद उभाड़ होता है ।-उदाहरणार्थ पलट पलट कर आने वाले मलेरिया ज्वर को लीजिये । प्राकृतोपचार करने पर इसमें कुछ दिनों तक ज्वर का बढ़ना और तेज बना रहना आरम्भ हो जायेगा । यह उभाड़ है । प्रत्येक उभाड़ को तन्दुरुस्ती की एक मंजिल समझनी चाहिये, स्वास्थ्य के मार्ग की एक चट्टी, जहां हम दुख के बाद आराम और सुख पाते हैं । बाढ़ी के रोगों में प्रायः सात घंटे, या सात के पहाड़े वाले घंटे, अथवा सात घड़ी, सात पहर, या सात दिन, या सात सप्ताह आदि के हिसाब से रोग का उभाड़ होता है । इसे ही बारी-बारी से रोग का आना भी कहते हैं । परन्तु यह वस्तुतः रोग की उग्रता का विभिन्न कालों में विभक्त हो जाना है ।

यह सात का अङ्क प्रकृति की किताब में एक बड़ा विचित्र अङ्क है । सात द्वीप है; सात समुद्र है; सात वर्ष तक बच्चा एकदम निस्सहाय होता है; चौदह वर्ष तक की अवस्था कुमारावस्था, इक्कीस वर्ष तक की किशोरावस्था अट्ठाईस वर्ष तक की जवानी, पैंतीस वर्ष तक की अवस्था स्थिर प्रौढावस्था कहलाती है । इसी तरह सप्तक-चक्र, जीवनावस्था में उसके एक प्रकार के उभाड़ ही हैं । तात्पर्य यह कि यह सात का अङ्क मनुष्य-जीवन की प्रत्येक अवस्था में-और रोगों के उभाड़ में भी सिद्धान्ततः लागू होता रहता है, जो एक अति गोपनीय प्राकृतिक रहस्य है जिससे भगवान की विचित्र लीला का आभास मिलता है ।

उभाड़ के इस रोग सम्बन्धी प्राकृतिक नियम का अनुसंधान करने वाला हिपोक्रेट्स था, और प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सा डा० विन्सिज इसके पूरक कहे जाते हैं ।

सृष्टि के संचालन में मुख्यतः प्रकृति की दो शक्तियाँ-रचनात्मक (Constructive) और विनाशक (Destructive)—विशेष रूप से कार्य करती हैं, जिनका उदाहरण संसार में हम सर्वत्र देख सकते हैं । प्राकृतिक रोगोपचार में प्रकृति की उपर्युक्त रचनात्मक शक्ति का कार्य होता है रोगी में 'रोग उपशम सकट' (Curative crisis) उत्पन्न करके रोग से मुक्त कर देना । स्वस्थ बना देना । और विनाशक शक्ति का काम होता है रोगी में विध्वंसकारक रोग सकट' (Destructive Disease crisis) पैदा करके

रोगी की मृत्यु का कारण बनना । यह पिछली अवस्था उस वक्त पैदा होती है जब रोगी के शरीर में भरा विजायती द्रव्य (मल) शरीर के मल बहिष्करण मार्गों-पेशाब, पाखाना, रोमकूपादि द्वारा किसी प्रकार शरीर से बाहर नहीं निकलता और वही पड़ा-पड़ा सड़ा करता है, और परिणाम उसका, रोगी का निधन होता है । कारण किसी की मृत्यु तभी होती है जब रोग उसके शरीर की विकार निवारक शक्ति से बहुत अधिक बढ़ जाता है ।

जैसा कि कहा जा चुका है कि 'उभाड़' या 'दारुण स्थिति' के उदाहरण न केवल रोग के सम्बन्ध में ही, अपितु संसार में सर्वत्र मिलते हैं । डॉक्टर लिडल्हार ने समुद्र और क्रान्तियों को बड़े-बड़े राज्यों का जीवन सम्बन्धी आरोग्यप्रद दारुणस्थिति माना है, सुधारों को धर्म सम्बन्धी तथा जनता की हड़ताल और बलवा को व्यवसाय और वाणिज्य सम्बन्धी ।

इसी प्रकार गर्मियों में किसी-किसी दिन बड़े जोरों से गर्मी होकर उमस बढ़ जाती है । उसे ऋतु उपशम सकट कह सकते हैं । क्योंकि उसके थोड़ी देर बाद ही निश्चय रूप से हवा तेजी से बहने लगती है या आधी आजाती है अथवा कुछ फुहारे पड़ने लगती है, या तेज बारिश होने लगती है और शान्ति मिल जाती है ।

जाड़ा बीत जाने के बाद पतझड़ से पेड़ों की पत्तियाँ गिर पड़ती हैं और वे नये बूचे हो जाते हैं । प्रकृति ऐसा करके उन पेड़ों के लिये रोग उपशम सकट (Curative crisis) उपस्थित करती है । क्योंकि उसके बाद थोड़े ही अर्से में वे पहले से भी अधिक हरे भरे और पल्लवित दिखने लगते हैं ।

जब नौकर हमारा कमरा बुहारता है तो गर्द-गुवार से वह कमरा भर जाता है । यह उस सुन्दर कमरे के लिये Curative Crisis ही तो है । क्योंकि कमरा बुहार जाने के बाद जब गर्द व गुवार साफ हो जाता है तो कमरा साफ होकर कितना खूबसूरत निकल आता है ।

मल-मूत्र निकलने के पहले जो थोड़ी-सी तकलीफ के साथ हाजत महसूस होती है । वह प्रकृति की 'उभाड़' क्रिया के अनिरिक्त और क्या है ? क्योंकि उस हाजत के बाद तबियत पहले से कितनी हल्की हो जाती है ।



चित्तों या प्रीतिमान भाविक धर्म में जाना, उनकी प्रसाद प्रप्ता, पक्षे हृष्य कोही भी समता पोष्य और शीघ्र, तथा धर्म हृष्य चित्तों निकातो समता ही प्रप्ता भावि सभी धार्मिक 'धर्मा' किया है प्रसन्न है।

मनो रोग रोग रोग रोग, मन, शरीर, चित्त भावि हमारे मनुष्यगत शरीर में, शरीर ही जीवनो धर्म दाना, मन को रोग रोग रोग रोग रोग रोग रोग रोग करने है। उमे हम रोग रोग रोग रोग, या तीव्र उपजम मकट कट मकट है।

इन सन्तुष्टम देवसक्तों है कि उपचार काल में रोग का उभाड़ होना कितना कल्याणकारी, मंगलमय, और प्रायश्चित्त है, जिनमें पचाने और उरने की जगह प्रगल्भ होना चाहिये। यह परम्य है कि उभाड़ को जल्दी चुपाना या उमे विकट रूप देना नुस्तिमानी नहीं है। उस काल में जल्दीबाजी में काम लेना हानि कर गलता है। प्राकृति द्वारा धर्म, धर्म: कार्य सम्पादन होने का नियम यहा भी लागू होने देना चाहिये। यही उत्तम है। परेशान करने वाले उभाड़ उन्ही रोगियों की चिकित्सा में प्रक्सर होते देखे गये हैं जो चिकित्सा के पहले बहुत सी विपाक्त औषधिया लिये रहते हैं, और जिनको निकालने में प्राकृतिक चिकित्सक बहुधा जल्दी करते हैं। जो प्राकृतिक जीवन ध्यतीत करते हैं और दवाओं से बचे रहने हैं उनके बीमार पड़ने पर निसर्गोपचार काल में या तो उभाड़ होता ही नहीं, या बहुत हल्के होते हैं, और इतने ही से वे पूर्णरूप स्वस्थ हो जाते हैं।

(६) मन, शरीर, तथा आत्मा—तीनों की चिकित्सा साथ-साथ शरीर, मन, और आत्मा—तीनों के स्वास्थ्य-सामञ्जस्य का नाम पूर्ण स्वास्थ्य है। प्राकृतोपचार में इन तीनों की स्वास्थ्योन्नति पर बराबर ध्यान रखा जाता है। यह प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली की सबसे बड़ी विशेषता है। प्राकृतिक-चिकित्सक, मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य को उसके शारीरिक स्वास्थ्य से अधिक आवश्यक और गुह्यतर समझते हैं, और आत्मिक स्वास्थ्य वा आत्म-बल को सर्वोपरि एवं गुह्यतम। एक प्राकृतिक चिकित्सक की नजर में शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोगरहित शरीर ही नहीं होता, अपितु वह यह भी जानता है मनुष्य के शरीर के स्वास्थ्य का सम्बन्ध उसके मन

और आत्मा में बना चनिष्ट होता है।

मुकुन्दसु कहा करता था कि अगर मनुष्य केवल ध्यान ही तो उगमे उगकी कोई विशेषता नहीं है। मनुष्य नहीं है, जब मात है, शरीर ही शरीर है। इन्द्रिय प्रवृत्ति नहीं है। परन्तु जीवित मनुष्य में शरीर और मन का अविच्छेद सम्बन्ध होता है। दोनों पितामह एक नमस्कार होगा और एक को छोड़कर दूसरे का निराला किया भी नहीं जा सकता। मस्तिष्क को उन्नत करने के शरीर को बतशाली करने वाला व्यक्ति के मार्ग पर होता है।

प्राकृतिक जीवन प्राकृतिक रहन सहन तथा प्राकृतिक शान पान हमारे जीवन में सात्विकता लाकर हमें ऊँचा उठाते हैं। मन का समय करके हमें आध्यात्म की ओर ले जावेंगे। यह असत्य नहीं है कि यदि मानवजाति प्राकृतिक चिकित्सा दर्शन का अनुकरण करे उसे अपना तो निर्दयता, पाशुविकता, पैशाचिकता ससार से एकदम उठ जाय और पृथ्वी पर स्वर्ग उतर आवे। रोगी शरीर निर्बल आत्मा और क्लुपित मन तीनों की चिकित्सा के लिये ईश प्रार्थना अथवा राम नाम जप जो प्राकृतिक चिकित्सा का प्रमुख अङ्ग है, रामदाण चिकित्सा है।

(१०) प्राकृतोपचार में उत्तेजक औषधियों के दिये

जाने का प्रश्न ही नहीं

औषधोपचार प्रणाली का सिद्धान्त है कि रोग बाह्य चीज है, जिसका शरीर पर आक्रमण हुआ करता है। अतः शक्तिशाली से शक्तिशाली साधन का प्रयोग करके उससे लड़ना चाहिये और उसे परास्त करना चाहिये। इसलिये डाक्टर और वैद्य विपैली दवाइयों जैसे—पापुली, अफीम, सलिया आदि का प्रयोग करके रोगों से निपटने का यत्न करते हैं और इस बात का जरा भी ध्यान नहीं करते कि विष आखिर विष ही है, चाहे उसका मात्रा कम हो या अधिक। वह हर हालत में जीव को के लिये घातक है, जिससे रोग बजाय घटने के दि पर दिन गम्भीर ही होता जाता है। इसलिये प्राकृतोपचार में उत्तेजक औषधियों का प्रयोग आवश्यक नहीं अपितु हानिकारक भी समझा जाता है। कारण प्राकृतिक चिकित्सा का सिद्धान्त इस सम्बन्ध में औषधोपचार प्रणाली के उपर्युक्त सिद्धान्त से एकदम उ

प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली में रोग बाहरी चीज अपितु शरीर के भीतर की चीज मानी जाती है, जो बिल्कुल उन्हीं प्राकृतिक साधनों द्वारा दूर किया जा है, जिनके प्रयत्न से रोग आवश्यकता पड़ने पर ख होता है। दूसरे शब्दों में जिन प्राकृतिक तरीकों अखत्यार करके हम रोगों से बचे रहते हैं, उन्हीं को रोग होने पर भी अखत्यार करके हम रोग निवारण करते हैं, ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार एक लौ का चालक उसको एक ही वाष्प शक्ति (Steam) द्वारा मशीन घुमाकर आगे भी चला देता है और भी। शरीर की जो शक्ति हमें उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करती है, वही रोग से मुक्त भी करती है। एन्जिन चलता है तो चालक उसको आगे चलाने के लिए बाहरी चीज एन्जिन की मशीन में नहीं डालता। इस प्रकार जब हमारा शरीर रोगी होता है तो उसको रोग करने के लिये हमें किसी बाहरी चीज (औषधि) आवश्यकता नहीं होती और न होनी चाहिये।

डॉक्टरों की औषधियों में शरीर के लिये आवश्यक जीवन तत्व नहीं होते उनके प्रयोग से शरीर में प्रतिक्रिया होती है वह वास्तव में औषधियों की होती वरन् उस शरीर की होती है जिसमें वे विहीन औषधियां प्रवेश करती हैं। क्या औषधियों कुछ भी प्रभाव एक मुर्दे पर हो सकता है? अतः यह नहीं है कि बाहर से ली गई औषधियां शरीर में क्या असर डालती हैं? बल्कि प्रश्न यह है कि बाहर से ली गई औषधियों से शरीर कैसे निपटता है। और यही कोशिश करेगा कि वे आवश्यक दुर्द्रव्य शरीर से जल्दी शरीर से निकल जायें और वह निर्मल जायें। प्राकृतिक चिकित्सक जीवन तत्व हीन विषैली औषधियों को शरीर के लिये अनावश्यक ही नहीं अपितु हानिकारक भी समझते हैं।

औषधियां—विशेषकर विषैली औषधियों को जब हम

तन्दुरुस्ती की हालत में ग्रहण नहीं करते—न कर सकते, तो समझ में नहीं आता वे रोग की दशा में क्यों सेवन कराई जाती हैं और किस आशा से। जो औषधि तन्दुरुस्ती की दशा में आदमी को हानि कर सकती है वही बीमार पड़ने पर उसको लाभ करे वह कैसे मुमकिन हो सकता है?

जैसा कि सिद्धान्त नं० ४ में बताया गया है कि प्रकृति ही चिकित्सक है अर्थात् रोग से मुक्ति प्रकृति देती है, दवा नहीं औषधि का काम रोग छुड़ाना नहीं है। औषधि तो वह सामग्री है जो प्रकृति के द्वारा मरम्मत के काम में लगायी जाती है। ऐसा इस लिये कि वह शरीर द्वारा ग्रह्य है और अवयवों के गठन में अथवा आन्तरिक क्रियाओं में जैसे विजातीय द्रव्य के निकालने में लगायी जा सकती है। औषधि की यही वास्तविक परिभाषा है जो औषधि चिकित्सकों की औषधि परिभाषा से भिन्न है। इस तरह सभी संप्राण खाद्य पदार्थ औषधि कहलायेंगे—हवा, धूप, जल से लेकर फल सब्जी और बहुत सी विपरीत जड़ी बूटियों तक जो खाद्य वस्तुओं की तरह ही काममें आ सकती हैं आती हैं। प्राकृतिक चिकित्सा में ये ही खाद्य-पदार्थ खाद्य भी हैं और औषधियां भी। ये पहले खाद्य हैं फिर औषधियां हैं।

इस तरह काष्ठ औषधियां प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत हैं। पर शर्त यह है कि वे ताजी हो अनुत्तेजक हो और अकेली या सजातीय होने पर दो तीन से अधिक एक साथ न मिलायी जायें साथ ही साथ मात्रा में अधिक न हो और रोगी के स्वभाव के अनुकूल हों। प्राकृतोपचार में काष्ठ-औषधोपचार और खाद्योपचार एक वस्तु के दो नाम हैं। प्रायः सभी उद्भिज्ज पदार्थों में जो मनुष्य के भोजन का अंग हो सकते हैं प्राणियों के लिये अच्छी और ताजी काष्ठौषधियां मौजूद होती हैं जिनका प्रयोग प्राकृतोपचार के रोगी के स्वभाव की सहायता पहुँचाने के लिये घड़ल्ले के साथ करते हैं।



प्राकृतिक चिकित्सा ही विशुद्ध आयुर्वेद है

'आयुर्वेद' शब्द का अर्थ है 'जीवन का सत्य ज्ञान' । 'आयुर्वेद' शब्द में किसी विशेष उद्देश्य का ज्ञान नहीं होता । अर्थात् 'आयुर्वेद' नाम ही सही कही चरक का कोई विचार है, न भेषज-चिकित्सा का कोई ज्ञान और न ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथवा शारंग-वेदों का कोई वेद हो । अतएव 'आयुर्वेद' को 'प्रायुर्विज्ञान' ही ठीक है । क्योंकि 'आयुर्वेद' का अर्थ 'प्रायुर्विज्ञान' न विज्ञान की उस सादि माया का ज्ञान होता है, जिसका सम्बन्ध मनुष्य के जीवन-मरण से है । अर्थात् विज्ञान की वह माया जिसके द्वारा एक स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा हो, रोग-ग्रस्त व्यक्ति को रोग से मुक्ति मिले, प्राणुरो के कष्टों का निवारण हो, तथा मनुष्य की आयु लम्बी हो, आयुर्विज्ञान अथवा आयुर्वेद है ।

दूसरा लक्षण विशुद्ध आयुर्वेद का उसका अपौरुपेय होना है । अपौरुपेय, अर्थात् मनुष्यकृत न होना । जिस प्रकार चारो वेद अपौरुपेय हैं उसी प्रकार विशुद्ध आयुर्वेद भी अपौरुपेय है । वस्तुतः वेद वा आयुर्वेद का तात्त्विक अर्थ 'ज्ञान' है । ज्ञान किसी बात का हो, वह सदा अपौरुपेय होता है ।

विशुद्ध आयुर्वेद का तीसरा लक्षण उसका अनादि और अनन्त होना है । वेदों की भांति ही विशुद्ध आयुर्वेद भी अनादि और अनन्त है । यही वजह है कि प्राकृतिक चिकित्सा जो सही अर्थों में विशुद्ध आयुर्वेद है, का जितना अच्छा वर्णन वेदों में है उतना अच्छा वर्णन ससार के किसी भी चिकित्सा सम्बन्धी ग्रन्थ में मिलना दुर्लभ है ।

जीवन को कैसे जीना चाहिये सर्वप्रथम यह बताना या ज्ञान कराना, विशुद्ध आयुर्वेद का चौथा लक्षण है । यजुर्वेद में मनुष्यों के लिये दिनचर्या, रात्रिचर्या, तथा ऋतुचर्या का जो विस्तारपूर्वक वर्णन मिलता है, वह विशुद्ध आयुर्वेद ही है । चरक में वर्णित 'प्राज्ञः प्रागेव तत्कुर्याद्वितं विद्याद्यदात्मनः' न्यायानुसार जीवन को इस ढंग से जीना चाहिये कि रोग हो ही न ।

सब रोगों का मूल कारण शरीरस्थित विजातीय है, विजातीय-विज्ञान के इस मूल सिद्धान्त को मानकर इसे मानते इसे तदनुसार रोगों की चिकित्सा करना आयुर्वेद का पानवा लक्षण है । यथा—

अग्निं सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ सुतरामुदराणि च ।
अजीर्णान्मलिनैश्चान्नैः जायन्ते मल संचयः ।

अर्थात् सब रोग मल-संचय और मन्दाग्नि से हैं । सब विकारों का सम्बन्ध उदर से है । मन्दाग्नि का कारण होता है और वह अजीर्ण (मल अथवा विजातीय द्रव्य) के कारण होता है ।

अग्निं दोषान्मनुष्याणां रोगसंवापृथग्विधाः ।

मल वृद्ध्या प्रवर्तन्ते विशेषेणोदराणि तु ॥

अर्थात् जठराग्नि के दोष से रोगों की जमात होती है । मल (विजातीय द्रव्य) वृद्धि रोगों का विशेषकर उदर रोगों का कारण होती है ।

सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपित मलाः ।

तत्प्रकोपस्य तु प्रोक्तं विविधाहित सेवनम् ॥

अर्थात् सभी रोगों का कारण कुपित (Ferment) सड़ा हुआ) मल (विजातीय द्रव्य, Foreign matter) है । और उनके प्रकोप का कारण विविध अहित आहार-विहार का सेवन है ।

कुपितानां हि दोषाणां शरीरे परिधावताम् ।

यत्र संगः खवैशुण्याद् व्याधिस्तत्रोपजायते ॥

अर्थात्, कुपित हुये दोष (विषाक्त विजातीय रक्त द्वारा शरीर में परिभ्रमण करते हुये रक्तवहा में रुकावट आजाने के कारण जहाँ रुक जाते हैं) व्याधि की उत्पत्ति होती है ।

'दोष एव हि सर्वेषां रोगाणामेक कारणम्'

अर्थात्, सब रोगों का एकमेव कारण 'दोष' (विजातीय द्रव्य) है ।

‘आहारस्य रसः शेषो यो न पक्वोऽग्निलाघवात्’
समूलं सर्वं रोगाणाम् आम इत्यभिधीयते ।
अर्थात्, मन्दाग्नि होने से अपक्व रस रह जाता है ।
का नाम आम (दोष या विजायतीय द्रव्य) है । वही
रोगो का कारण है ।

‘अत्रस्थसामे विरुज्जेतमेव देशं विशेषेण विकारः जातः’
अर्थात्, जिस देश में आम (विजायतीय द्रव्य) संगृहीत
है, उसी में अनेक विकार हो जाते हैं विशुद्ध
आयुर्वेद में मिथ्या आहार विहार ही समस्त रोगो का
कारण माना जाता है और उसका सुधार ही उनका
उपचार । यह विशुद्ध आयुर्वेद का छठा लक्षण अथवा
द्वैत है । यथा—

“अति भोजनं रोग मूलम्”

अर्थात्, आवश्यकता से अधिक भोजन करना रोग की
कारण है ।

‘आहारस्य परं धाम शुक्रं तद्रूपमात्मनः ।
क्षयो ह्यस्य बहून् रोगान् मरणं वा नियच्छति ॥’
अर्थात्, आहार के अन्तिम रूप वीर्य की रक्षा प्रयत्न
करनी चाहिये । इसका क्षय करना (मिथ्या विहार)
त रोगो का कारण होता है ।

विशुद्ध आयुर्वेद में मिथ्या आहार विहार के अन्तर्गत
रोगो के तीन कारण माने जाते हैं—विषयो का अतियोग,
अयोग, तथा मिथ्या योग । मर्यादा से अधिक सेवन
'अतियोग' है, जैसे अधिक भोजन करना, अधिक स्त्री
संयोग करना, आदि । बिल्कुल न सेवन करना 'अयोग'
कहा जाता है, जैसे शरीर की किसी इन्द्रिय से उसका स्वा-
भाविक कार्य बिल्कुल न लेना । तथा विषयो का गलत
रूप से सेवन 'मिथ्या योग' कहलाता है, जैसे, जिह्वा के
द्वारा रस से वशीभूत होकर अधिक मिर्च-मसाला-तेल-
आदि अस्वाद्य वस्तुओं से युक्त आहार ग्रहण करना
आदि । इस तरह शरीर की पाचो इन्द्रियो—नेत्र, जिह्वा,
श्रोत्र, कर्ण तथा, चर्म के क्रमशः पाचो विषयो—रूप,
गंध, गन्ध, तथा स्पर्श के सेवन की गलतियों के
कारण ही रोग होते हैं ।

‘मिथ्या आहार से रोगो की उत्पत्ति’—सिद्धांत के
अनुसार विशुद्ध आयुर्वेद से एक बड़ी सख्या में उद्धृत
जा सकते हैं । उनमें से केवल दो और नीचे दिये

जा रहे हैं—

✓ तत्तद्वृद्धिकराहारः विहारा तिनिषेवणात्
दोष-धातु-मलानां हि वृद्धिरुक्ता भिषग्वरैः ।

—चरक

अर्थात्, श्रेष्ठ चिकित्सक दोष बढ़ाने वाले आहार-
विहार में ज्यादाती करने से दोष, धातु, और मल की
वृद्धि मानते हैं ।

‘येनाहार विहारेण रोगाणामुद्भवो भवेत्’

—चरक

अर्थात्, आहार-विहार के कारण रोग पैदा होते हैं ।
‘आहार-सुधार से रोगो की निवृत्ति,—सिद्धांत के
प्रमाण भी विशुद्ध आयुर्वेद में भरे पड़े हैं । यथा—

✓ ‘यद्यपथ्यं किमौषधैः यदि पथ्यं किमौषधैः ।
पथ्येऽसति गदार्त्तस्य किमौषध निषेवणम् ॥
पथ्ये असति गदार्त्तस्य किमौषध निषेवणम् ॥’

अर्थात्, यदि अपथ्य हो, यानी आहार-विहार गलत
हो तो दवा से क्या होना है, और पथ्य हो तो दवा
की दरकार क्या है ? तब रोग होगा ही क्यों ?

‘न चाहारसमं किञ्चिद् भैषज्यमुपलभ्यते
शक्यतेऽप्यन्नमात्रेण नरः कर्तुं निरामयः
भैषजोपपन्नोऽपि निराहारो न शक्यते
तस्माद् भिषग्भिराहारो महाभैषज्यमुच्यते
विनापि भैषजैर्न्याधिः पथ्यादेव निवर्तते
न तु पथ्य विहीनस्य भैषजानां शतैरपि
पथ्य सेविनमारोग्यं गुणेन भजतेर्नरम्
अपथ्य सेविनं क्षिप्रं रोगः समभिमर्दति ।’

अर्थात्, आहार के समान कोई दवा नहीं है । केवल
आहार-सुधार द्वारा रोगी मनुष्य को रोग मुक्त किया
जा सकता है । दवा दे और आहार की परवा न करे तो
कुछ न होगा, सिर्फ इसीलिये भिषको ने आहार को महान
भैषज्य (औषधि) कहा है । रोग दवा के विना पथ्यमात्र
से अच्छा हो सकता है, और पथ्य ठीक न रखने पर
सैकड़ों दवायें भी कुछ नहीं कर सकती । पथ्य पर चलने
वाले नीरोग रहते हैं, और अपथ्य सेवी को रोग जल्दी
पछाड़ता है ।

विशुद्ध आयुर्वेद में रोगो की एकता अतः उपचार
की एकता—‘रोगाद्वैताचिकित्सा द्वैता’ (unity of
disease and unity of cure) अथवा (Oneness of

diseases and oneness of their cure) में विश्वास किया जाता है। यह उसका सातवा लक्षण है। यथा—

‘त’एवापरि संख्येया भिद्यमाना भवन्ति हि
निदान वेदना वर्ण स्थान संस्थान नामभिः,

अर्थात्, रोगों के अनगिनत नाम जो पड़ गये हैं। वह सिर्फ यह समझने के लिये कि पीड़ा शरीर के किस अङ्ग में और किस तरह की है। रोग के निदान से स्थान-भेद से, वेदना के प्रकार से तथा रंग से रोगों के नाम अलग-अलग पड़ जाते हैं, (अर्थात्, रोग एक ही होता है—शरीर के किसी स्थान पर या समूचे शरीर में दोष अथवा विजायतीय द्रव्य की उपस्थिति, अतः उम दोष—विजायतीय द्रव्य को दूरकर देना ही वास्तविक चिकित्सा है जो प्रत्येक रोग में केवल एक ही प्रकार की होती है।)

और कहा है—

विकारनामा कशलो न जिह्वांयात कदाचन ।
नहि सर्व विकाराणां नामतोऽस्ति ध्र वास्थितिः ॥

अर्थात्, सब रोगों के नाम न रख पाने में कोई सकोच की बात नहीं है; रोग का यही नाम होना चाहिये, ऐसा कोई शर्त नहीं है।

एक जगह स्पष्ट उल्लेख है—

‘रोगत्वं एक विधं रुक् सामान्यात्’

अर्थात्, सब रोगों में वेदना एक सर्वसामान्य लक्षण होने के कारण रोग असंख्य होने पर भी रोगत्व एक है।

सुश्रुत में लिखा है —

‘तत्र संचितानां खलु दोषाणां स्तब्धपूर्णं कोष्ठता
पीतावभासता, मन्दोष्मता चांगानां गौरव—
मालस्य च कारण विद्वेषश्चेति लिगानि भवन्ति ।

अर्थात्, शरीर में दोष-संचय होने से आतों में भारी-पन लगना, पीला दिखाई देना, या त्वचा के वर्ण में कुछ पीलापन, शरीर में हाररत, अङ्गों का भारीपन, आलस्य बढ़ना, और दोषों का संचय करने वाले कारणों की ओर विद्वेष ये लक्षण होते हैं। भला किस रोग में ये सब, अथवा इनमें से कुछ लक्षण नहीं मिलते ?

अतः जिन कर्म—प्रकार—वा द्रव्य से शरीर हल्का हो (दोष मिटे) यह लङ्घन ही सभी रोगों का एक मात्र

उपचार है। यह है विशुद्ध आयुर्वेद में प्रतिपादित रोगों के उपचार की एकता यथा—

‘शरीर लाघव कर्म यद्द्रव्यं कर्म वा पुनः तत्तल्लङ्घनमिति।’
—गुरु

अर्थात् लङ्घन से सभी रोगों का कारण शरीर में दोष (विजायतीय द्रव्य) शरीर से निकल जाता है या पचपचा जाता है जिससे शरीर हल्का हो जाता है। इसी लिये एक लङ्घन सभी रोगों का एकमात्र उपचार है।

इस ‘लङ्घन’ शब्द का यहाँ केवल ‘उपवास’ का नहीं लगाना चाहिए। बल्कि ‘लङ्घन’ से मुराद वे सभी प्राकृतिक उपचार हैं जो प्राकृतिक चिकित्सा में रोगों के निवारण में प्रयुक्त होते हैं। जैसे वमन, विरेचन, एनिमा, भाप-नहान, जल तत्व के प्रयोग, वायु तत्व के प्रयोग, अग्नि तत्व के प्रयोग, पृथ्वी तत्व के प्रयोग तथा आकाश तत्व के प्रयोग यथा—

चतुष्प्रकारा संशुद्धि, पिपासा, मारुतातपौ,
पाचनान्युपवासश्च व्यायामश्चेतिलङ्घनम् ।

—वक्त

अर्थात् लङ्घन से मतलब शरीर सशोधन के निम्न लिखित दस उपायों से है—

- (१) वमन (कैं करना)
- (२) विरेचन (ऊपर से कोई चीज पिलाकर दस्त लाना)
- (३) एनिमा ।
- (४) भाप-नहान ।
- (५) पिपासा आदि दूर करने के लिये जल तत्व के विविध प्रयोग ।

- (६) रोग-निवृत्ति के लिये वायु तत्व के विविध प्रयोग ।
- (७) रोग-निवृत्ति के लिये अग्नि तत्व के विविध प्रयोग ।
- (८) रोग-निवृत्ति के लिये पृथ्वी तत्व के विविध प्रयोग जिनमें खाद्य-चिकित्सा और मृत्तिका चिकित्सा भी शामिल है ।
- (९) रोग-निवृत्ति के लिये आकाश तत्व के विविध प्रयोग जैसे उपवास, नींद आदि ।

- (१०) व्यायाम ।

इस तरह विशुद्ध आयुर्वेद में रोगों की चिकित्सा ‘दोष-सशोधन’ क्रिया को प्रधानता दी जाती है। यद्यपि अन्य उपायों द्वारा शान्त किये हुये दोष वाद को दूर

भी पुनः रोगजनक हो सकते हैं; परन्तु जो रोग एक बार दोष-संशोधन क्रिया द्वारा दूर हो जाते हैं, वे बाद को फिर कभी नहीं होते। यथा—

दोषाः कदाचित् कुप्यन्ति जिता लंघनपाचनः,
येतु संशोधनैः शुद्धा न तेषांपुनरुद्भवः।

विशुद्ध आयुर्वेद की यह 'दोष-संशोधन' वाली चिकित्सा ही वह आदर्श चिकित्सा है जिससे हुये रोग मिट जाते हैं और नये रोग होने नहीं पाते। इसमें रोग के आसानी से दूर होने के साथ ही औषधियों के कारण प्रायः नये पैदा होने वाले रोगों का डर बिल्कुल नहीं रहता। यथा—

याह्युदीर्णं शमयति नान्यं व्याधिं करोति च।
सा क्रिया न तु या व्याधिं हरत्यन्यमुदीरयेत्॥

विशुद्ध आयुर्वेद में किसी रोग के लिये औषधियों का विधान न होना उसका आठवा लक्षण है। चरक चिकित्सा स्थान आयुर्वेद चिकित्सा का आधार माना जाता है। इन अध्यायों में चिकित्सा का जो वर्णन है उनमें दोष संशोधन द्वारा रोग निवारण को ही चिकित्सा की सज्ञा दी गयी है। दूसरे शब्दों में पचकर्मों द्वारा रोगों को दूर करना ही वास्तविक चिकित्सा है और औषधियों द्वारा रोगों को दूर करने को चिकित्सा कहना गलत है। क्योंकि सभी रोगों का उपचार पचकर्म के प्रयोग करने से होता है औषधियों के प्रयोगों से नहीं। यथा—

भगवन् पञ्च कर्मणि समस्तानि प्रथक तथा।
निर्दिष्टन्याम् यानांतु सर्वेषामेव भैषज्यं॥
दोष जस्त्यामयः कश्चिच्चस्मैतानि भिषग्वरः।
तस्युः शक्तानि शयते साध्यस्य क्रियया सतः॥

सुश्रुत के अध्ययन से भी यही बात प्रमाणित होती है कि दोष संशोधन ही चिकित्सा है अथवा चिकित्सा का अर्थ ही दोष संशोधन है औषधि प्रयोग नहीं। यथा:-

द्विविधास्तु व्याधयः शस्त्र साध्या स्नेहादिभिर्यो साध्यश्च।
तत्र शस्त्र साध्येषु स्नेहादिभिर्यो न प्रतिपिध्यते, स्नेहादिभिर्योसाध्येषु शस्त्र कर्म न क्रियते।

सु० सू० २४

विशुद्ध आयुर्वेद में औषधियों की भाँति ही अस्त्र चिकित्सा (Surgery) का भी स्थान न होना या नाम मात्र को स्थान होना, उसका नवा लक्षण है, जिसके भी प्रमाण में उपर्युक्त सुश्रुत का सूत्र २४ पर्याप्त है जिसमें कहा गया

है कि रोग चाहे शस्त्र साध्य ही क्यों न हो उसकी सही चिकित्सा अस्त्र प्रयोग नहीं अपितु दोष संशोधन (पचकर्म द्वारा) ही है। इसके अतिरिक्त, वैद्य श्री ब्र० म० गोगटे के शब्दों में, शस्त्रकर्म के प्रसंग ही कम उपस्थित हो ऐसी विचार सारिणी या स्वास्थ्य-संरक्षण आदि (विशुद्ध) आयुर्वेद में प्रतिपादित है इसीलिये (विशुद्ध) आयुर्वेद-पद्धति में अस्त्र-चिकित्सा का उतना स्थान नहीं है। क्योंकि शास्त्रोक्त स्वास्थ्य संरक्षण करने वाले नियमों का यथावत परिपालन करने से रोग होने के प्रसंग ही बहुत कम आते हैं, अतः कोई रोग शस्त्र-क्रिया साध्य है, अथवा औषधि चिकित्सा साध्य, इस बात को जानने की कोई आवश्यकता नहीं होती। और इसलिये विशुद्ध आयुर्वेद में औषधि चिकित्सा और अस्त्र-चिकित्सा—दोनों का स्थान नहीं है, या यदि है तो नाम मात्र को ही है।

पास के ही आरोग्यकारी उपादानों, अर्थात् सर्वत्र प्राप्त, सहज प्राप्त, तथा सर्व सुलभ महत्त्व एवं पच-महा-भूतो, जो हमारे अस्तित्व के कारण हैं और जिनसे ही हमारा शरीर बना है, से समस्त रोगों की सफल चिकित्सा होना विशुद्ध आयुर्वेद का दसवां और अन्तिम लक्षण है। यथा—

‘अथार्वाङ्गे न मे तास्वेवाऽऽप्स्वन्विच्छेति’

—गोपथ ब्राह्मण १४

अर्थात् अब पास ही है उसे ढूँढो। वह पास ही है। मतलब यह कि रोग होने पर उसकी दवा ढूँढने कहीं दूर न जाओ, अपितु वह पास ही है, यानी भगवन्नाम, आकाश-तत्त्व, वायुतत्त्व, अग्नि तत्त्व, जलतत्त्व, तथा पृथ्वी तत्त्व—ये छ चीजें जो मनुष्य-जीवन के आधार हैं, पास ही हैं, इन्हीं में उस रोग की दवा ढूँढो, और उसका ही प्रयोग करके स्वास्थ्य-लाभ करो।

अब विशुद्ध आयुर्वेद के उपर्युक्त वर्णित दसो लक्षणों का मिलान प्राकृतिक चिकित्सा के दस आधारभूत सिद्धान्तों से कीजिये तो आपको पता चलेगा कि जो विशुद्ध आयुर्वेद के लक्षण हैं वे ही वृहत् प्राकृतिक चिकित्सा के भी हैं। अर्थात्—

(१) प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ है ‘जीवन का तत्त्व जान’।

(२) महत्त्व एवं पच महाभूत समन्वित प्राकृतिक

diseases and oneness of their cure) मे विश्वास किया जाता है। यह उसका सातवा लक्षण है। यथा—

‘त’एवापरि संख्येया भिद्यमाना भवन्ति हि निदान वेदना वर्ण स्थान संस्थान नामभिः,

अर्थात्, रोगो के अनगिनित नाम जो पड़ गये हैं। वह सिर्फ यह समझने के लिये कि पीड़ा शरीर के किस अङ्ग में और किस तरह की है। रोग के निदान से स्थान-भेद से, वेदना के प्रकार से तथा रंग से रोगो के नाम अलग-अलग पड़ जाते हैं, (अथवा, रोग एक ही होता है—शरीर के किसी स्थान पर या समूचे शरीर में दोष अथवा विजायतीय द्रव्य की उपस्थिति, अत उम दोष—विजायतीय द्रव्य को दूरकर देना ही वास्तविक चिकित्सा है जो प्रत्येक रोग में केवल एक ही प्रकार की होती है।)

और कहा है—

विकारनामा कशलो न जिह्वायात् कदाचन ।

नहि सर्व विकाराणां नामतोऽस्ति ध्रुवास्थितिः ॥

अर्थात्, सब रोगो के नाम न रख पाने में कोई सकोच की बात नहीं है; रोग का यही नाम होना चाहिये, ऐसी कोई शर्त नहीं है।

एक जगह स्पष्ट उल्लेख है—

‘रोगत्वं एक विधं रुक् सामान्यात्’

अर्थात्, सब रोगो में वेदना एक सर्वसामान्य लक्षण होने के कारण रोग असंख्य होने पर भी रोगत्व एक है।

सुश्रुत में लिखा है—

‘तत्र संचितानां खलु दोषाणां स्तब्धपूर्णं क्लोष्ठता पीतावभासता, मन्दोष्मतां चांगानां गौरव—

मालस्य चय कारणं विद्वेषश्चंति लिगानि भवन्ति ।,

अर्थात्, शरीर में दोष—संचय होने से आतो में भारी-पन लगना, पीला दिखाई देना, या त्वचा के वर्ण में कुछ पीलापन, शरीर में हलारत, अङ्गों का भारीपन, आलस्य बढ़ना, और दोषों का संचय करने वाले कारणों की ओर विद्वेष ये लक्षण होते हैं। भला किस रोग में ये सब, अथवा इनमें से कुछ लक्षण नहीं मिलते ?

अत जिन कर्म—प्रकार—वा द्रव्य से शरीर हल्का हो (दोष मिटे) यह लङ्घन ही सभी रोगो का एक मात्र

उपचार है। यह है विशुद्ध आयुर्वेद में प्रतिपादित रोगो के उपचार की एकता यथा—
‘शरीर लाघव कर्तुं यद्द्रव्यं कर्म वा पुनः तत्तल्लङ्घनमिति’
—गुणः

अर्थात् लङ्घन से सभी रोगो का कारण शरीर में दोष (विजातीय द्रव्य) शरीर से निकल जाता है पचपचा जाना है जिससे शरीर हल्का हो जाता है। इसी लिये एक लङ्घन सभी रोगो का एकमात्र उपचार है।

इस ‘लङ्घन’ शब्द का यहाँ केवल ‘उपवास’ का ही तात्पर्य चाहिए। वल्कि ‘लङ्घन’ से मुराद वे सत् प्राकृतिक उपचार हैं जो प्राकृतिक चिकित्सा में रोगो निवारण में प्रयुक्त होते हैं। जैसे वमन, विरेचन, एनिमा भाप-नहान, जल तत्व के प्रयोग, वायु तत्व के प्रयोग अग्नि तत्व के प्रयोग, पृथ्वी तत्व के प्रयोग तथा आकाश तत्व के प्रयोग यथा—

चतुष्प्रकारा सशुद्धि, पिपासा, मारुतात्पौ,
पाचनान्युपवासश्च व्यायामश्चेतिलङ्घनम् ।
—च

अर्थात् लङ्घन से मतलब शरीर सशोधन के लिये लिखित दस उपायो से है—

- (१) वमन (कै करना)
- (२) विरेचन (ऊपर से कोई चीज पिलाकर दस्त लगाना)
- (३) एनिमा ।
- (४) भाप-नहान ।
- (५) पिपासा आदि दूर करने के लिये जल तत्व के विविध प्रयोग ।
- (६) रोग-निवृत्ति के लिये वायु तत्व के विविध प्रयोग ।
- (७) रोग-निवृत्ति के लिये अग्नि तत्व के विविध प्रयोग ।
- (८) रोग-निवृत्ति के लिये पृथ्वी तत्व के विविध प्रयोग जिनमें खाद्य-चिकित्सा और मृत्तिका चिकित्सा भी शामिल है ।
- (९) रोग-निवृत्ति के लिये आकाश तत्व के विविध प्रयोग जैसे उपवास, नींद आदि ।
- (१०) व्यायाम ।

इस तरह विशुद्ध आयुर्वेद में रोगो की चिकित्सा ‘दोष-संशोधन’ क्रिया को प्रधानता दी जाती है। यद्यपि अन्य उपायो द्वारा शान्त किये हुये दोष वाद को

भी पुन रोगजनक हो सकते हैं, परन्तु जो रोग एक बार दोष-संशोधन क्रिया द्वारा दूर हो जाते हैं, वे बाद को फिर कभी नहीं होते। यथा—

दोषाः कदाचित् कुप्यन्ति जिता लघन पाचनः,

येतु संशोधनैः शुद्धा न तेषां पुनरुद्भवः ।

विशुद्ध आयुर्वेद की यह 'दोष-संशोधन' वाली चिकित्सा ही वह आदर्श चिकित्सा है जिससे हुये रोग मिट जाते हैं और नये रोग होने नहीं पाते। इसमें रोग के आसानी से दूर होने के साथ ही औषधियों के कारण प्रायः नये पैदा होने वाले रोगों का डर बिल्कुल नहीं रहता। यथा—

याह्य दीर्णं शमयति नान्यं व्याधिं करोति च ।

सा क्रिया न तु या व्याधिं हरत्यन्यमुदीरयेत् ॥

विशुद्ध आयुर्वेद में किसी रोग के लिये औषधियों का विधान न होना उसका आठवा लक्षण है। चरक चिकित्सा स्थान आयुर्वेद चिकित्सा का आधार माना जाता है। इन अध्यायों में चिकित्सा का जो वर्णन है उनमें दोष संशोधन द्वारा रोग निवारण को ही चिकित्सा की संज्ञा दी गयी है। दूसरे शब्दों में पंचकर्मों द्वारा रोगों को दूर करना ही वास्तविक चिकित्सा है और औषधियों द्वारा रोगों को दूर करने को चिकित्सा कहना गलत है। क्योंकि सभी रोगों का उपचार पंचकर्म के प्रयोग करने से होता है औषधियों के प्रयोगों से नहीं। यथा—

भगवन् पञ्च कर्मणि समस्तानि प्रथक तथा ।

निर्दिष्टान्याम् यानांतु सर्वेषामेव भैषज्यं ॥

दोष जस्त्यामयः कश्चिच्चस्मैतानि भिषग्वरः ।

तस्युः शक्तानि शयते साध्यस्य क्रियया सतः ॥

सुश्रुत के अध्ययन से भी यही बात प्रमाणित होती है कि दोष संशोधन ही चिकित्सा है अथवा चिकित्सा का अर्थ ही दोष संशोधन है औषधि प्रयोग नहीं। यथा -

द्विविधास्तु व्याधयः शस्त्र साध्या स्नेहादिभिर्यो साध्यश्च ।
तत्र शस्त्र साध्येषु स्नेहादिभिर्यो न प्रतिपिध्यते, स्नेहा-
दिभिर्यो नाध्येषु शस्त्र कम न क्रियते ।

सु० सू० २४

विशुद्ध आयुर्वेद में औषधियों की भांति ही अस्त्र चिकित्सा (Surgery) का भी स्थान न होना या नाम मात्र को स्थान होना, उसका नवा लक्षण है, जिसके भी प्रमाण में उपर्युक्त सुश्रुत का सूत्र २४ पर्याप्त है जिसमें कहा गया

है कि रोग चाहे शस्त्र साध्य ही क्यों न हो उसकी सही चिकित्सा अस्त्र प्रयोग नहीं अपितु दोष संशोधन (पंचकर्म द्वारा) ही है। इसके अतिरिक्त, वैद्य श्री त्र्यम्ब० गोगटे के शब्दों में, शस्त्रकर्म के प्रसंग ही कम उपस्थित हो ऐसी विचार सारिणी या स्वास्थ्य-संरक्षण आदि (विशुद्ध) आयुर्वेद में प्रतिपादित है इसीलिये (विशुद्ध) आयुर्वेद-पद्धति में अस्त्र-चिकित्सा का उतना स्थान नहीं है। क्योंकि शास्त्रोक्त स्वास्थ्य संरक्षण करने वाले नियमों का यथावत परिपालन करने से रोग होने के प्रसंग ही बहुत कम आते हैं, अतः कोई रोग शस्त्र-क्रिया साध्य है, अथवा औषधि चिकित्सा साध्य, इस बात को जानने की कोई आवश्यकता नहीं होती। और इसलिये विशुद्ध आयुर्वेद में औषधि चिकित्सा और अस्त्र-चिकित्सा—दोनों का स्थान नहीं है, या यदि है तो नाम मात्र को ही है।

पास के ही आरोग्यकारी उपादानों, अर्थात् सर्वत्र प्राप्त, सहज प्राप्त, तथा सर्व सुलभ महत्त्व एव पच-महा-भूतो, जो हमारे अस्तित्व के कारण है और जिसे ही हमारा शरीर बना है, से समस्त रोगों की सफल चिकित्सा होना विशुद्ध आयुर्वेद का दसवां और अन्तिम लक्षण है। यथा -

‘अथावाडि. नमेतास्वेवाऽप्स्वन्विच्छेति’

—गोपथ ब्राह्मण १४

अर्थात् अब पास ही है उसे ढूँढो। वह पास ही है। मतलब यह कि रोग होने पर उसकी दवा ढूँढने कहीं दूर न जाओ, अपितु वह पास ही है, यानी भगवन्नाम, आकाश-तत्त्व, वायुतत्त्व, अग्नितत्त्व, जलतत्त्व, तथा पृथ्वी तत्त्व—ये छ चीजें जो मनुष्य-जीवन के आधार हैं, पास ही हैं, इन्हीं में उस रोग की दवा ढूँढो, और उसका ही प्रयोग करके स्वास्थ्य-लाभ करो।

अब विशुद्ध आयुर्वेद के उपर्युक्त वर्णित दसो लक्षणों का मिलान प्राकृतिक चिकित्सा के दस आधारभूत सिद्धान्तों से कीजिये तो आपको पता चलेगा कि जो विशुद्ध आयुर्वेद के लक्षण हैं वे ही हूबहू प्राकृतिक चिकित्सा के भी हैं। अर्थात् -

(१) प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ है ‘जीवन का तत्त्व जान’।

(२) महत्त्व एव पच महाभूत समन्वित प्राकृतिक

चिकित्सा 'अपौरुषेय' है, मनुष्यकृत नहीं।

(३) महत्त्व एव पञ्चमहाभूत समन्वित प्राकृतिक-चिकित्सा अनादि और अनन्त है।

(४) प्राकृतिक चिकित्सा, जीवन-पद्धति का दूसरा नाम है। यह जीवन को जीने की कला सिखाती है।

(५) प्राकृतिक चिकित्सा में शरीर स्थित विजातीय द्रव्य को ही रोगों का मूल कारण माना जाता है।

(६) प्राकृतिक चिकित्सा में मिथ्या आहार-विहार से रोगों की उत्पत्ति तथा उनके सुधार से रोगों की निवृत्ति होती है।

(७) प्राकृतिक चिकित्सा में रोगों की एकता, अतः उपचार की भी एकता मानी जाती है।

(८) प्राकृतिक चिकित्सा में औषधियों का विधान नहीं है; विशेषकर उत्तेजक औषधियों का।

(९) प्राकृतिक चिकित्सा में अस्त्र-चिकित्सा (Surgery) को कोई स्थान प्राप्त नहीं है।

(१०) प्राकृतिक चिकित्सा के साधन, मात्र भगवन्नाम और पञ्चमहाभूत है।

इनके अतिरिक्त महर्षि चरक का सूत्र है—

‘हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम् ।

मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते ॥

अर्थात् हितमय, अहितमय, सुखमय, दुःखमय, आयु, तथा आयु के लिये हितकर एव अहितकर द्रव्य गुण, कर्म, आयु का प्रमाण एव लक्षण जिस शास्त्र में वर्णित होता है उसे आयुर्वेद (विशुद्ध) कहते हैं। विशुद्ध आयुर्वेद का प्रयोजन भी हमे आचार्यों ने इस प्रकार बताया है।

“स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकार प्रशमनं च इति आयुर्वेदस्य प्रयोजनम् ॥

और ये ही प्राकृतिक चिकित्सा शास्त्र की परिभाषा एव उसके उद्देश्य हैं।

अतः सब प्रकार से यही सिद्ध होता है कि प्राकृतिक चिकित्सा ही वास्तव में लोक प्रसिद्ध विशुद्ध आयुर्वेद है।

प्रचलित कथित आयुर्वेद, विशुद्ध आयुर्वेद नहीं

प्रचलित कथित आयुर्वेद के हिमायती विद्वान् वैद्यगण हमें क्षमा करेंगे यदि हम कहे कि आजकल जिसे आयुर्वेद कहकर पुकारा जाता है वह भेषज-चिकित्सा भले ही हो, विशुद्ध आयुर्वेद निश्चय ही नहीं है। और वह ‘अपौ-

रुषेय’ भी नहीं है, तथा न अनादि और न अनन्त हो। अपने इस कथन के प्रमाण में खुद कुछ न कहकर भिवानी (हिसार) के प्रोफेसर गंगाचरण शर्मा आयुर्वेदाचार के एक लेख का सारांश देना ही उचित समझता हूँ। वह लिखते हैं, हमें यह जानना चाहिये कि आयुर्वेद का वास्तविक स्वरूप और इतिहास क्या है, यानी आज का आयुर्वेद शत प्रतिशत शुद्ध ही है या उसमें कोई अशुद्धि भी है। अफसोस की बात तो यह है कि हम आज के आयुर्वेद के अन्दर किसी प्रकार की अशुद्धि मानते ही नहीं हैं।

अथर्ववेद सबसे अन्तिम वेद है। उसके पहले आयुर्वेद का ही प्रचार था। अथर्ववेद काल के पहले भेषज और शल्य चिकित्सा का तो कोई नाम भी नहीं जानता था। उस जमाने में लोग भेषज चिकित्सा पर विलकुल विश्वास नहीं करते थे। अतः उस समय जनता का विश्वास जमाने के लिये भेषज चिकित्सा विहीन विशुद्ध आयुर्वेद में भेषज चिकित्सा को भी घुसेड़ कर तथा उसे विकृति और अशुद्ध आयुर्वेद को ब्रह्मा के मुख से प्रादुर्भूत हुआ बताकर जनता का विश्वास जमाया गया था जैसा निःसुश्रुत में भी एक स्थान पर आया है:—

इह खलु आयुर्वेदो नाम यदुपाङ्गमथर्व—

वेदस्यानुत्पाद्यैव प्रजाः।

श्लोक शत सहस्र अध्याय सहस्र च-

कृतवान् स्वयंभुः

जिसका सारांश यह है कि इस अथर्ववेद के भेषज-प्रयोग सहित आयुर्वेद को ब्रह्माजी ने प्रजा उत्पन्न करने से पूर्व ही एक लक्ष श्लोक और एक सहस्र अध्यायों में बनाया कितनी कपोल कल्पित कथा है यह? न तो ब्रह्मा जी बनाई हुई कही कोई ब्रह्मासहिता नामक आयुर्वेद सहिता नहीं उसके कही होने का कोई प्रमाण मिलता है। इतना मात्र सत्य अवश्य है कि अथर्ववेद में आयुर्वेद थोड़ा सा वर्णन आया है। बस।

विशुद्ध आयुर्वेद कसे बना, इसका भी एक इतिहास। अर्थात् ईसा से लगभग ५५० वर्ष पूर्व जब पृथ्वी पर सख्या बड़ी साथ ही विविध रोगों को सख्या और उत्पन्न प्रवृत्ति भी, तो कहा जाता है कि तब जनता को दुखी दे कर उस काल में प्रादुर्भूत भेषजीय आयुर्वेद के आदि प्रवर्तक आत्रेय पुनर्वसु और भरद्वाजादि ऋषियों में जनता के क

को निवारण करने हेतु गोष्ठियां और परस्पर विचार विनिमय होने लगे। अन्त में निष्कर्ष यह निकला कि जंगलों में रहने वाले तपस्वी, योगी, ग्वाले तथा व्याध लोग जंगली जड़ी बूटियों के प्रयोग द्वारा अपने रोगों की निवृत्ति स्वयं कर लेते हैं अतः उन लोगों से मिलकर जंगली औषधियों का ज्ञान प्राप्त करना चाहिये। फलतः उन्होंने जंगल में रहने वाले लोगों से कुछेक जड़ी बूटियों का ज्ञान प्राप्त किया और आगे आगे इस कार्य में उन्नति करते चले गये। जितना जितना ज्ञान जंगली जड़ी बूटियों का वे प्राप्त करते गये उतना अथर्ववेद में लिपि बद्ध करते गये। इसके अतिरिक्त यज्ञों में मारे जाने वाले पशुओं के मृत शरीरों से उन्होंने अस्थि सन्धि पेशी और शिरा स्नायुओं का भी कुछ ज्ञान प्राप्त किया और उसे भी अथर्व वेद में लिख दिया जो आज भी वहां विद्यमान है। इससे यह सिद्ध हो जाता है। कि भेषजीय आयुर्वेद अथवा अशुद्ध आयुर्वेद का काल ईसा से लगभग ५५० वर्ष पूर्व से अथवा अथर्ववेद काल से ही आरम्भ होता है और उससे पहले विशुद्ध अपौरुषेय अनादि और अनन्त आयुर्वेद अथवा प्राकृतिक चिकित्सा का ही प्रचार था।

आग्नेय पुनर्वसु ने आग्नेय संहिता का निर्माण किया जिसका प्रतिसंस्कार उनके मरने के ६०० वर्ष बाद कनिष्क राजा के राजत्वकाल में चरक के ७०० वर्ष बाद जब वाग्भट का समय आया तो उस जमाने के चिकित्सकों ने विशुद्ध आयुर्वेद को जो उस समय तक भेषजीय आयुर्वेद बन चुका था उसमें रसो, भस्मो एवं अन्य विषैली औषधियों को जोड़ कर एकदम ही भ्रष्ट कर दिया और आजका एक साधारण वैद्य विशुद्ध आयुर्वेद अथवा प्राकृतिक चिकित्सा को आजकल के विकृत तथा अशुद्ध आयुर्वेद का पूर्व एवं असल रूप मानने से भी इनकार करता है।

उपर्युक्त विकृत आयुर्वेद के बारे में ही एक बार महात्मा गान्धी ने अपनी सायकलीन प्रार्थना के समय कहा था—'मैं आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति के समक्ष किसी अन्य चिकित्सा पद्धति को नहीं मानता हूँ मगर उसके बादीपने (भ्रष्टता) को मैं पसंद नहीं करता।'।

आजकल के वैद्यों और प्राचीन विशुद्ध आयुर्वेद-काल के वैद्यों की रोग निवारक पद्धतियों में आकाश और पाताल का अन्तर होगया है।

प्राचीन विशुद्ध आयुर्वेद (प्राकृतिक चिकित्सा) के अनुसार रोगों की चिकित्सा केवल 'व्याधि-विपरीत'-रीति से की जाती थी। पर बाद को जब वैद्यगण अधिकांश दशाओं में विषैली औषधियों द्वारा रोग को शीघ्राति शीघ्र अच्छा करने की लालच से रोग के लक्षणों को दबा देने का व्यवसाय करने लगे तभी से 'व्याधि विपरीत'-रीति से प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा इलाज करने का काम अब लोगों ने त्याग दिया और उसकी जगह 'हेतु विपरीत,' 'हेतु-व्याधि विपरीत,' 'हेतुसम,' व्याधिसम' तथा हेतु व्याधिसमके प्रकारों में से कुछेक को अपना कर चलने लगे।

आजकल के अधिकांश वैद्य प्राकृतोपचार क्या वस्तु है? जानते तक नहीं। विशुद्ध आयुर्वेद का वास्तविक रूप कैसा होता है उन्हें पता तक नहीं है। आज संसार के प्राकृतिक चिकित्सक जिन सरल, निर्दोष, और प्राकृतिक उपायों से रोगियों को चंगा करते हैं, उनकी समझ में वह चिकित्सा की एक नई प्रणाली है और जिसके सम्बन्ध में वे यह मानने के लिए तय्यार नहीं हैं कि वही वह विशुद्ध आयुर्वेद है जो प्राचीन काल में प्रचलित था। पर इसके लिये उन वैद्यों को दोषी ठहराना ठीक नहीं, अपितु वे दया के पात्र हैं। कारण, आजकल अंग्रेजी दवाओं की कुछ ऐसी माया फैली हुई है कि उसके जाल में बेतरह फसकर वे वैद्य अपनी असल विद्या ही भूल गये हैं और जो उस असल विद्या को जानते हैं वे उसे उपयोग में नहीं लाते।

'आज आयुर्वेद का वह प्राचीन रूप नहीं रह गया है। बल्कि अब नौबत तो यहाँ तक पहुँच गयी है कि कहीं-कहीं निज देशीय आयुर्वेद के ज्ञान के लिये भी पाश्चात्य देशों का मुँह ताका जाता है। मगर पारा, गंधक, कुनैन, कुचला, सिंधिया से बने रस, भस्म, तथा विषैली औषधियाँ चाहे वे भारतीय विधि से बनी हों या योरोपीय विधि से, हैं तो हलाहल विषही जिनका सेवन करना-कराना खतरे से किसी तरह खाली नहीं होता। पर हम हैं कि इनके बल से ही रोगों को दूर करने में अपना बहुत बड़ा पौरुष समझते हैं।

'चिकित्सा के समय आहार का प्रश्न कोई कम महत्व रखने वाला नहीं है; पर आज प्रभावी औषधियों के कारण चिकित्सा समय की इस महत्व पूर्ण बात को ही प्रायः वैद्यों ने भुला दिया है। यहाँ तक कि रोगाः—

सर्वेजनों' वाले वचन का एक बाजू रटन करते हुए भी उसी मन्दाग्नि की जननी चाय के अनुपान को सुझाने वाले वैद्यों की भी समाज में कमी नहीं है ।'

उपर्युक्त शब्द, आजकल के वैद्यों और उनकी वैद्य-विद्या के सम्बन्ध में इन पक्तियों के लेखक के नहीं हैं, अपितु आचार्य श्री हरदयाल वैद्य, श्री शिवकुमार 'व्यास' दिल्ली, तथा श्री किशोरी दास गुप्ता बम्बई जैसे आयुर्वेद शास्त्र के महारथियों का सम्मिलित स्वर है जिसको आजकल के वैद्य समाज को सुनना और उस पर विचार करना चाहिए ।

प्रसिद्ध उपचार-ग्रन्थ 'स्वास्थ्य साधन' में उसके विद्वान लेखक स्व० प्रो० रामदास गौड़ ने भी लिखा है—
'आजकल का वैद्य विष की पुड़िया रखता है । उसके रस वस्तुतः उग्र विष होते हैं, जो रोग के स्वाभाविक उभारों को दबाते हैं और शरीर में विष की मात्रा में वृद्धि करते हैं । क्योंकि वैद्यक के रस 'मारें हुए' या 'कुश्ता' कहलाते हैं, जो कच्चे धातुओं से बनते हैं, और जो हलाहल विष होते हैं, जिनमें प्राण-शक्ति नाम की भी नहीं होती । और जिन वस्तुओं में प्राण-शक्ति नहीं है उनसे यह आशा करना कि वे रोगी के शरीर को लाभ पहुँचायेंगे, व्यर्थ है । रासायनिक रीति से बने पदार्थ निष्प्राण होते हैं । उनसे किसी का पोषण नहीं होसकता । 'जीवो जीवस्य जीवनम्' के अनुसार मनुष्य रोगी हो या निरोग, उसे औषधि द्वारा वा भोजन द्वारा सप्राण भोजन चाहिए जो उसके अंगीकरण के लिए आवश्यक है ।

आधुनिक वैद्य-समाज से विनम्र प्रार्थना

यदि हम भूलते नहीं हैं तो भारतवर्ष में इस वक्त ५ लाख से अधिक वैद्य हैं । उनका प्रतिनिधित्व करने वाला अखिल भारतीय आयुर्वेद महा सम्मेलन भी है जो दिल्ली में है । जिसकी शाखायें-प्रशाखायें भारतवर्ष के सारे प्रदेशों जिलों, एवं तहसीलों में फैली हुई हैं । इस तरह भारत में सर्वत्र फैले वैद्य-समुदाय से हमारा सविनय निवेदन है कि वे यह न समझें कि प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति के आविष्कारक जर्मन विद्वान लुईकूने या कोई और थे बल्कि उन्हें जानना चाहिए कि यह उनकी अपनी चीज है, जो

आज भी है, और जिसे परिस्थितिवश वे काम में नहीं ला रहे हैं । लुईकूने आदि पाश्चात्य विद्वान प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान के प्रवर्तक भले ही माने जा सकते हैं, परन्तु आविष्कारक कभी नहीं कहला सकते । इसलिए प्राकृतिक चिकित्सा को कोई बाहरी चिकित्सा-प्रणाली समझना भूल है । यह तो उनका आयुर्वेद ही है—विशुद्ध आयुर्वेद । अतः वे इसे औषधियों की जगह अपनाये और अपने रोगियों का अधिक हित करें ।

कैसी विडम्बना है कि आयुर्वेदाचार्य प्रोफेसर गणेश चरण शर्मा जैसे अधिकारी आयुर्वेदज्ञ भी अपने सर्वांगपूर्ण आयुर्वेद के सम्बन्ध में आज कहने लगे हैं कि यह अनादि नहीं है बल्कि एलोपैथिक से ही निकली है, इसलिए हमें उसकी हर अच्छी बुरी चीज की नकल करके समझना आना चाहिए । वह और उनके ख्याल वाले कुछ अन्य चोटी के वैद्य आज यहाँ तक कहने लगे हैं कि आयुर्वेद तो एक अपूर्ण चिकित्सा प्रणाली है जिसे यदि जीवित रखा है तो इसकी अपूर्णताओं को अन्य चिकित्सा विज्ञानों से पूर्ण कर लेना चाहिए । उदाहरणार्थ, वे इस बात की जबर्दस्त वकालत करते हैं कि क्यों न वैद्य लोग भी अब एलोपैथी के जीवाणुवाद को अपना कर रस-रसायनों द्वारा एलोपैथ डक्टरों की भाँति ही जनता पर रोब गाँठें और बाहवाही लूटें । वे अपने तीन हजार वर्ष पुराने त्रिदोषवाद को भी भूँठा, आडम्बर पूर्ण और अवैज्ञानिक बताने लगे हैं और कहने लगे हैं कि एलोपैथी में भी पहले त्रिदोषवाद ही था मगर जब उन लोगों ने आगे कदम बढ़ाना आरम्भ किया तो त्रिदोषवाद को त्याग दिया, अतः हमें भी उसे त्याग देना चाहिये, आदि । हमें तो ये ख्याल, ये लक्षण विनाश के दिखाई देते हैं । इसलिये हम समस्त वैद्य-गण से प्रार्थना करते हैं कि उनका आयुर्वेद आजकल काफी अशुद्ध एवं विकृतावस्था में ही है, उसे अब और अशुद्ध तथा विकृत न करें, साथ ही वे अपना आत्म शुद्धिकरण करके प्राकृतिक चिकित्सा को, जो सर्वाङ्गपूर्ण विशुद्ध आयुर्वेद है पुनः अपनावे और उसका घर-घर प्रचार करके यश के भागी बने ।



प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास



प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान या प्राकृतिक चिकित्सा उतनी ही पुरानी है जितनी कि प्रकृति स्वयं वा आधार षटतत्त्व—महत्तत्त्व, आकाशतत्त्व, वायु तत्त्व, अग्नि तत्त्व तथा पृथ्वी तत्त्व । इस तरह यह प्रणाली में प्रचलित सभी चिकित्सा प्रणालियों से पुरानी या जननी है । वेदों में जो ससार के आदि ग्रन्थ हैं इस की सभी मोटी मोटी बातें जैसे जल चिकित्सा, उप-चिकित्सा आदि पायी जाती हैं ।

वेद काल के बाद पुराण-काल में प्राकृतिक चिकित्सा प्रचलित थी । महाबग नामक बौद्ध ग्रन्थ में एक लिखा है कि एक बार भगवान बुद्ध श्रावस्ती नगरी से जाते समय कलद निवाय नामक सघ में ठहरे हुये वहाँ एक दिन एक बौद्ध भिक्षु को साप ने काट खाया । उसकी सूचना भगवान बुद्ध को दी भगवान बुद्ध ने कहा—‘हे भिक्षुओ ! मैं तुम्हें आज्ञा देता हूँ कि विष-नाश करने चिकनी मिट्टी, गोबर, मूत्र और राख का उपयोग ।’ भिक्षुओ के प्रश्न करने पर कि उपर्युक्त वस्तुओ का एक का या सब का एक साथ उपयोग होना चाहिये भगवान ने कहा—‘मिले उसका, । अतः इस ढाई हजार पुरानी घटना से इस बात का पता चलता है कि रोग नाश करने मिट्टी का प्रयोग भारतवर्ष में अति प्राचीन काल से प्रचलित है । इसी प्रकार भगवान बुद्ध ने पिलीदवक्क नामक भिक्षु के बीमार पडने पर वाष्प स्नान, जल स्नान के भी उष्ण जल स्नान के भी प्रयोग की आज्ञा दी थी । यदि सृष्टि का इतिहास देखने से पता चलता है कि विद्युत युग में आजकल की भाँति तरह तरह की न औपधिया न डाक्टर और न अस्पताल फिर भी आदमी आज की नस्ल अधिक सुख से जीते थे और लम्बी-लम्बी उमरे जीते थे । वह एक युग था जब लोग प्राकृतिक रूप से स्वस्थ रहते थे - आज की तरह उस समय लोग असमय में ही मरने लगे होते थे । उनकी शारीरिक, मानसिक तथा आत्मिक तीनों शक्तियाँ मृत्यु पर्यन्त बलवती रहती थी,

और उस जमाने के लोग आजकल के लोगो भाँति न तो जल्द बूढ़े होते थे और न अल्पायु वाले ही होते थे । यह इसलिये कि सृष्टि के आदि में रहने वाले लोग सच्चे अर्थों में प्रकृति के उपासक होते थे अथवा प्रकृति के नियमों पर चलने वाले होते थे उनका सम्बन्ध प्रकृति से अटूट और सनातन होता था । ये प्रकृति के ही क्रोड़ में जन्म लेते थे वही पलते थे और लम्बी आयु भोगने के बाद खुशी खुशी वही से महा प्रयाण भी कर जाते थे । उसी काल से अपने देश में तो यह परम्परा ही बन गयी है कि तीर्थ स्थानों का भ्रमण, कल्प वास, व्रत उपवास, सात्विक भोजन, सप्ताह में एक दिन लवणहीन भोजन तथा रामनाम स्मरण एवं आकाश, वायु अग्नि जल और पृथ्वी का पूजन प्रयोग आदि स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त आवश्यक है साथ ही ये सारी बातें स्वास्थ्य-प्रद होने के कारण धर्म का अंग मान ली गयी है । प्राचीन समय में इस प्रकार का प्राकृतिक जीवन बिताने के कारण मनुष्य को रोगी होने का अवसर ही न मिलता था और अगर किसी प्राकृतिक नियम के तोड़ने के फलस्वरूप कोई मनुष्य रोगी होता था तो उपवासादि प्राकृतिक उपायों को करके वह गीघ ही स्वस्थ होजाता था । उस समय रोगों से लोहा लेने के लिये मनुष्य के पास सिवा प्राकृतिक उपायों के और कोई दूसरा उपाय न था और न किसी अन्य उपाय की आवश्यकता ही होती थी ।

प्राकृतिक चिकित्सा में योगिक आसनो का एक विविध स्थान है । हमारे देश में आसनो द्वारा स्वास्थ्य-सुधार का प्रचलन प्राचीन काल में चला आ रहा है । आसन अनेक है । उनको भारतीय महर्षिओ ने मानव जाति की शारीरिक, मानसिक एवं आ-आत्मिक उन्नति के लिये हजारों वर्षों तक सपरिश्रम अनुप्रेषण और प्रयोग करके निकाला है और उनकी वैज्ञानिकता सिद्ध की है । उनका प्रयोग आजकल अधिकतर रोगों को दूर करने के लिये ही किया जाता है । आसनो से असाध्य से असाध्य और पुराने से पुराने रोग तो दूर होते ही हैं, इसके उपरान्त यदि कोई इन आसनो

को, श्रम्य यौगिक क्रियाओं के साथ विधि-पूर्वक करता रहे और उसकी मृत्यु किसी दुर्घटना के कारण अगर बीच में ही च हो जाय तो कोई आश्चर्य नहीं कि वह अमरत्व तक को प्राप्त कर सके। क्योंकि आसनों के प्रभाव से शरीर का मल वा विष, जो कि मृत्यु का कारण होता है, दूर हो जाता है और काया निर्मल और दिव्य बन जाती है।

सारांश यह है कि जिन-जिन स्वास्थ्य सम्बन्धी प्राकृतिक क्रियाओं का हम आजकल प्रयोग कर रहे हैं वे सभी अपनी पूर्वावस्था में प्राचीन भारत में विद्यमान थी। यह बात दूसरी है कि उनमें से बहुतों के नाम आधुनिक चिकित्सा विधियों के नाम से भिन्न थे। जैसे इस जमाने के 'वाटर-सिपिंग' 'सिटजबाथ' 'एनिमा' तथा 'स्टीमबाथ' को पुराने जमाने में क्रम से—'आचमन' 'जलस्पर्श' 'वस्ति' तथा 'स्वेद-स्नान' कहते थे। इसी प्रकार 'सन-बाथ' से जो आजकल काम लिया जाता है वही काम प्राचीन काल में 'सूर्य-नमस्कार-पद्धति' से लाभ के साथ लिया जाता था। नेत्र-रोग आजकल Sun-Gazing से अच्छा किये जाते हैं, प्राचीनकाल में इसी क्रिया को 'त्राटक' कहते थे। आजकल का Air-Cure पुराने जमाने का 'प्राणायाम' है। उपवास-चिकित्सा भी नयी नहीं है। छान्दोग्य उपनिषद में लिखा है कि मनुष्य १५ दिनों तक आसानी से और लाभ के साथ उपवास कर सकता है यदि वह उपवास-काल में खूब जल का सेवन करता रहे। उपनिषद में यह भी बताया गया है कि उपवास चिकित्सा किन-किन रोगों में लाभदायक है तथा उपवास तोड़ने के नियम क्या हैं ?

यह बात नहीं कि केवल प्राचीन भारत ही रोग निवारणार्थ प्राकृतिक उपचारों का उपयोग करता था। बल्कि प्राचीन समय में संसार के अन्य देश भी इस विद्या से काफी परिचित थे।

इन सब तथ्यों से यह निष्कर्ष निकलता है कि प्राचीन काल में न केवल भारत में ही बल्कि संसार के कोने-कोने में प्राकृतिक चिकित्सा का किसी न-किसी रूप में प्रचार था, और अच्छा प्रचार था।

मगर बाद की ज्यों-ज्यों औषधियों तथा औषधि चिकित्सकों का जोर बढ़ता गया। त्यों-त्यों प्राकृतिक चिकित्सा को लोग भूलते गये। औषधियाँ, विशेषकर विपैली औषधियाँ रोगों का तत्काल दवा देने वाला अपना छलनामय

प्रभाव जनता के सामने प्रकट करने लगी तो अज्ञान धोखे में आकर रोग के उस चमत्कारक, तात्कालिक क्षणिक शमन को ही पूर्ण रूप से ग्रहण किया हुआ समझने लगी कि औषधि चिकित्सा ही जो लाभ पहुँचा देती है, उत्तम चिकित्सा है। उसको वा कि औषधियों से रोग अच्छे नहीं होते, केवल दवा जाते हैं जो रोगावस्था से भी भयानक अवस्था होते साधारण जनता का यही मिथ्या विश्वास औषधि के प्रचार में विशेष सहायक बना और फलतः चिकित्सा का, जो वास्तव में सर्वाङ्गपूर्ण एवं चिकित्सा है और जिससे कि रोगों का मूलच्छेदन हो है, दिन-दिन ह्रास होता गया।

रोग को चमत्कारक रीति से दवा देने के औषधि चिकित्सा में एक प्रलोभन और है जो जनता अपनी ओर अधिक आकर्षित करता है। वह है औषधि में सहूलियत का होना। रोग हुआ, वैद्य जी से माग दो गोलिए निगल ली, कर्तव्य की पूर्ति हो गयी। तिक चिकित्सा करने वालों की भाँति इसके लिये न की आवश्यकता, न टव-स्नान का खटाराग, और न। आदि का भ्रष्ट।

तीसरा और सर्व प्रबल कारण प्राकृतिक चिकित्सा पराभव का जो था वह सामयिक सरकारों और द्वारा औषधि-चिकित्सा एवं औषधि चिकित्सकों को हनो एवं सरक्षता का मिलना तथा प्राकृतिक चिकित्सा प्रति उनका उदासीन-प्रदर्शन एवं मूकवत् व्यवहार होना। प्राचीन एवं अर्वाचीन सरकारों की इस नीति के होते हुए भी प्राकृतिक चिकित्सा निर्जीव न हो यह उसके बड़े सौभाग्य की बात है। और यही उसके युक्त एवं सत् चिकित्सा होने का सबसे बड़ा प्रमाण है।

औषधि-चिकित्सा में जहाँ अनेक अवगुण हैं व अवगुण यह भी है कि दवा-लेते-लेते मनुष्य दवा आदी-सा हो जाता है और तब उसकी जीवनी शक्ति बलहीन हो जाती है कि वह प्राकृतिक चिकित्सा के नियमों को बर्दाश्त करने में अपने को अक्षम समझता है और उनसे घबड़ाता है। इस तरह जनता का धियो का आदी बन जाना, प्राकृतिक चिकित्सा का चौथा कारण हुआ।

उपर्युक्त चार और इनके अतिरिक्त अन्य और छोटे अनेक कारणों से औषधि प्रचार काल में प्राकृतिक चिकित्सा-रीति को जनता उपेक्षा की दृष्टि से देखने, साथ ही औषधि चिकित्सक समुदाय, विशेषकर वैद्यिक चिकित्सा वाले, प्राकृतिक चिकित्सा की जड़ के लिए और उसकी जगह अपनी जड़ जमाने के सभी उचित और अनुचित कार्यवाहियों से काम लेने । फलतः औषधोपचार का प्रचार दिन दूना और रात ना बढ़ता गया और प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली दिन अवनति के अधिकार में विलीन होते होते एक-लोप ही होगयी, यहा तक कि आजसे कुछ ही सौ साल ससार यह भी न जानता था कि प्राकृतिक चिकित्सा की कोई चिकित्सा प्रणाली कभी थी भी या नहीं ।

परन्तु अठारहवीं शताब्दी के मध्य से प्राकृतिक चिकित्सा का पुनरुत्थान होने लगा और तभी से प्राकृतिक चिकित्सा की उपादेयता के सम्बन्ध में हम पुनः जानने तथा हमारा तत्सम्बन्धी ज्ञान नित्य-प्रति बढ़ता गया । यह कि जब संसार के विचारकों और विद्वानों ने इस किया कि औषधि चिकित्सा विशेषकर एलोपैथी औषधों का घर है साथ ही एक अस्वाभाविक एवं म चिकित्सा प्रणाली भी, तो उनका माथा ठनका । लोगों ने यह भी जाना कि एलोपैथी पूर्णतया वैज्ञानिक और बुद्धि सगति भी नहीं है और वह मंहगी तो ही है जिसकी वजह से साधारण स्थिति के लोग गावों की गरीब जनता तो उसे अपनाने से रही तब ही आखें खुली । तथा उन लोगो ने जब अपनी आखों को खोला और समझा कि निरीह जनता के हृदय में यह बात घुसी हुई है कि पाश्चात्य आविष्कार उच्चकोटि के होते हैं और यह कि डाक्टरी ही सबसे उत्तम चिकित्सा प्रणाली है, साथ ही इस भ्रम और माया-मरीचिका में फँसे लोग विष खाते हैं । विष की पिचकारियाँ लेकर रक्त को दूषित करते हैं, अपने रोगी अङ्गों को न की छुरियों द्वारा कटवा-कटवा कर फेंकते हैं, तथा ज के नाम पर और भी बहुत से पैशाचिक कृत्य करते हैं तो उन लोगो की आत्माये काप उठी । फलतः लोगों ने औषधि-चिकित्सा-प्रणाली के विरुद्ध आवाज नौ पुरु करदी और उसकी जगह प्राकृतिक चिकित्सा

प्रणाली को पुनः प्रतिष्ठित करने का प्रण किया । और मजे की बात यह है कि इस प्रकार की आवाज उठाने वालों में अधिकतर एलोपैथी के ही चोटी के डाक्टर थे ।

प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति, भारत की अपनी प्राचीन चिकित्सा-पद्धति है सही, किन्तु बीच में इस चिकित्सा-प्रणाली के ससार से लोप हो जाने के बाद इसके पुनर्निर्माण का श्रेय पाश्चात्य देशों को ही है, इससे इनकार नहीं किया जा सकता ।

प्राकृतिक चिकित्सा के पुनरुत्थान में मदद देने वाले अनेक प्रभावशाली व्यक्ति हो गये हैं, और ये या तो वे लोग थे जो औषधियों द्वारा रोगों का उपचार करते-करते अपनी आयु के बड़े से बड़े भाग को समाप्त कर देने पर भी शांति न पा सके थे, या औषधि-विज्ञान पर ईमान न ला सके थे, या वे लोग थे जो कभी स्वयं रोगी रहकर औषधि चिकित्सा-प्रणाली का कटुफल चख चुके थे और बाद को जिनके प्राण प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा बचे थे । पहली श्रेणी के व्यक्तियों में दो प्रमुख एलोपैथिक डाक्टरः—

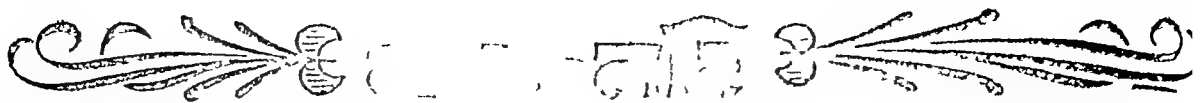
जेम्स क्यूरी (James Currie) और सर जान फ्लायर (Sir John Floyer)

ये, जो अठारहवीं शताब्दी के अंत में ही हो गुजरे हैं । डाक्टर फ्लायर इंग्लैंड के लिचफील्ड नगर के निवासी थे । लिचफील्ड के एक सोते के पानी में कुछ किसानों को नहाकर स्वास्थ्य लाभ करते देख, उन्हें जल के स्वास्थ्यवर्द्धक प्रभाव के सम्बन्ध में अधिकाधिक जांच पड़ताल करने की प्रबल इच्छा हुई थी ।

डाक्टर जेम्स क्यूरी लिवर पूल के रहने वाले थे । सन् १७१७ ई० के लगभग इन्होंने एक जलचिकित्सा सम्बन्धी पुस्तक लिखकर प्रकाशित करवाई थी ।

विनसेंज प्रिन्सिज (Vincenz Preisnitz)

यदि पुछा जाय तो उपर्युक्त दो डाक्टरों के समय तक जनता में फिर भी प्राकृतिक चिकित्सा का व्यावहारिक रूप से प्रचार न हो सका था । इस काम को सर्व प्रथम किया जर्मन डाक्टर विनसेंज प्रिन्सिज ने । यही कारण है कि कुछ विद्वानों की धारणानुसार डाक्टर प्रिन्सिज ही आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली के जनक माने जाते हैं । जो भी हो किन्तु यह तो सत्य ही है कि आज से



लगभग २३०० वर्ष पहले—हिपोक्रेट्स के उभाये हुये रोग उपशम सकट (*Curativecrises*) के अनुभवान-मार्ग को प्रिस्निज ने ही अपने काल में पूरा किया। इस तथ्य से भी इन्कार नहीं किया जा सकता कि आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा का आन्दोलन प्राज से प्रायः सवा सौ वर्ष पूर्व वा विन्सेज प्रिस्निज के समय से ही आरम्भ हुआ है।

सीलास ओ० ग्लीसन

Silas O Gleason

यह विन्सेज प्रिस्निज के शिष्य थे।

जेम्स सी० जैक्सन

James C-Jackson

वस्तुतः इन्ही को प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली का प्रथम अमेरिकन उन्नायक माना जाता है। इनका जन्म सन् १८११ ई० में हुआ था।

हरगार्शेन, ब्रिज, फेल्के

जर्मनी में ये तीनों प्राकृतिक चिकित्सक बड़े नामी हो गजरे हैं। इन लोगों ने प्राकृतिक चिकित्सा के प्रवर्तन में अथक परिश्रम किया था।

जोहान्स स्क्राथ

(Johannes Schroth)

स्क्राथ ने भी प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति का पुनरुद्धार प्रिस्निज की भाँति ही, उनके ही काल के लगभग एव उनके ही स्थान के आस पास किया, किंतु सर्वथा स्वतन्त्ररूप से। एक साधु द्वारा उत्साहित किये जाने पर सर्व प्रथम इन्होंने अपने घुटने की कड़ी तोड़ का जल-चिकित्सा से ठीक किया। बाद को इन्होंने अपने इन अजमाये हुये अच्छे प्रयोग को मनुष्यों के वजाय गायन कुत्तों और घोड़ों पर करके आशातीत सफलता प्राप्त की। अंत में इस कार्य में सिद्धस्थ हो जाने पर यह रोगी मनुष्यों को घडल्ले के साथ अच्छा करने लगे। प्रिस्निज की भाँति रोगी बढ़ने पर औषधि-विज्ञान के भक्त ने उनकी भी खूब ही निन्दा की। लगभग बीस साल तक उन लोगों ने इन्हें तद्गत सताया। जेल तक भेजवाया। बाद में जेल छोड़ने के बाद सन् १८४६ ई० में जब वे जर्मनी के वर्तमबर्ग (Wurtemberg) के इयूक के नाम से कुछ ही दिनों में बिल्कुल ठीक कर दिया तो फिर स्क्राथ के अनुया

का कहीं पता न रह गया। उनकी चिकित्सा-प्रणाली 'स्क्राथ-चिकित्सा' (Schroth-Cure) के पुकारते हैं।

इमेन्युल स्क्राथ

(Emanule Schroth)

यह उपर्युक्त गुप्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक जे० स्क्राथ थे, जिन्होंने अपने पिता के बाद उनकी विधि को अपनाकर और उसका प्रचार करके उसके अनगिनत रोगियों का उपकार किया।

फादर सेबस्टियन नीप

(Father Sebastian Kneipp)

जे० स्क्राथ के समकालीन प्रकृति उपासक इ० महेदय ने भी, असीम उत्साह और जबरदस्त लालसा साथ, प्राकृतिक चिकित्सा-विधि का प्रचार किया और प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी अनेक बहुमूल्य आविष्कार किये। प्राकृतिक चिकित्सा के साथ साथ यह जड़ी बूटियों द्वारा चिकित्सा करने के पक्ष में थे। यह वेरिया निवासी थे। एक अपना स्वास्थ्यगृह था, जिसका संचालन इन्होंने बीस साल से अधिक, बड़ी तत्परता और सफलता के



किया। आज भी जर्मनी में इनके नाम पर एक नहीं अनेक सस्थायें कायम हैं जिनमें इनकी ही चिकित्सा-प्रणाली प्रचलित है। इन सस्थायों की मदस्य-सख्या ५०००० से भी ऊपर है। जर्मनी के डुसेलडोर्फ नगर में एक 'नीप स्टोर्स' भी है जहाँ पर जड़ी-बूटियों, तेल, साबुन, तथा स्नान सम्बन्धी सभी आवश्यक वस्तुओं एवं हर प्रकार के स्वास्थ्यप्रद प्राकृतिक भोजनों का प्रदर्शन किया जाता है।

नीप ने जल-चिकित्सा पर एक अति उत्तम पुस्तक 'My water cure' नाम से लिखी है जो आज भी व्यापक रूप से पढ़ी जाती है। इनका देहान्त सन् १८९७ ई० में ७५ वर्ष की अवस्था में हुआ।

आर्नल्ड रिक्ली (Arnold Rickli)

यह पहले एक व्यापारी थे। बाद में प्राकृतिक चिकित्सा के गुणों पर मुग्ध होकर, उन्होंने अपना सारा ही जीवन उसके प्रचार में लगा दिया। उन्होंने अपने देश आस्ट्रिया में केन प्रान्त अन्तर्गत टेटडास नामक स्थान पर सन् १८४८ ई० में धूप और वायु का सेनिटोरियम स्थापित किया, जो अपने ढंग का सर्वप्रथम प्राकृतिक चिकित्सा-भवन था, और जिसकी नकल बाद में प्रायः सभी प्राकृतिक चिकित्सकों ने की। उन्होंने ही पहले पहल रोगियों को सात्विक आहार पर रखकर वायु और आतप द्वारा सारे रोगों को अच्छा करने की प्रणाली निकाली थी और तत्सम्बन्धी-सिद्धान्तों का प्रचार किया था। डा० रिक्ली इस प्रकार की चिकित्सा को वायु-चिकित्सा—(Atmosphere-Cure) कहते हैं। इस चिकित्सा का प्रयोग वह मुख्यतः कब्ज के रोगियों पर करते थे।

उन्होंने ९७ वर्ष की लम्बी आयु का उपभोग किया और मरने के समय तक स्वस्थ और स्फूर्तिवान बने रहे।

डा० मेलजर (Melzer)

डा० थियोडोरहैन (Theodorhann)

डा० रासे (Rause)

ये तीनों डाक्टर प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक लुई कूने के पहले हुये थे। इन्हीं के आश्रमों में डा० कूने ने अपने रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा करवायी थी, जिनके फलस्वरूप वह प्राकृतिक चिकित्सा के गुणों पर मुग्ध होकर स्वयं बड़े भारी प्राकृतिक चिकित्सक बने।

लुई कूने (Louis Kuhne)

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली, विशेषकर जल-चिकित्सा

को पुनर्विकास देने, तथा उसको वर्तमान उन्नति के शिखर पर पहुँचाने का श्रेय प्रिस्निज, नीप और कूने-तीनों को है। किंतु वस्तुतः इन तीनों में कूने प्राकृतिक चिकित्सा के सबसे बड़े आचार्य माने जाते हैं। यहाँ तक कि प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति का दूसरा नाम कूने के नाम पर ही कूने-चिकित्सा-प्रणाली (Louis kuhne system of healing) पड़ गया है। कूने की लिखी जर्मन भाषा में अनेक पुस्तकों में 'The new science of healing' और 'The science of Facial Expression' सार प्रसिद्ध हैं जिनकी आज तक लगभग ६०-७० आवृत्तियाँ छप चुकी हैं। इन पुस्तकों का अनुवाद मसार की प्रायः सभी प्रसिद्ध प्रसिद्ध भाषाओं में हो गया है, और उनकी भी अब तक कितनी ही आवृत्तियाँ छप कर निकल चुकी हैं।

कूने का जन्म जर्मनी अन्तर्गत लिपजिग (Leipzig) नगर में एक जुलाहे के घर हुआ था। इनके माता पिता की मृत्यु औषधि चिकित्सकों के हाथ हुई थी। २० वर्ष की उम्र में इन्हें मस्तिष्क, फेफड़ों तथा पेट के फोड़े के असाध्य रोग हुए थे। जब ये रोग औषधि-चिकित्सा द्वारा ठीक न हुये तो ऊब कर सन् १८६४ ई० के लगभग इन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा की शरण ली जिससे धीरे-धीरे



यह पूर्ण स्वस्थ हो गये। परिणामतः यह प्राकृतिक-चिकित्सा के पूर्णरूप से भक्त बन गये और १० अक्टूबर सन् १८८३ ई० को लिपजिग स्थित प्लासप्लेटज (१५-२४) स्थान पर निज का एक स्वास्थ्यगृह खोल दिया जिससे इनकी ख्याति कुशल जलचिकित्सक के रूप में दिग्दिगन्त में फैलने लगी।

डा० ओलिवर वेण्डेल होम्स (Dr. Oliver Wendell Homes)

डा० ओब्रानकी (Dr. Obranki)

डा० जे० विलसन (Dr. J. Wilson)

डा० क्लार्क (Dr. Clark) अमेरिकन

ये सभी डाक्टर औषधि चिकित्सा-प्रणाली के जबर-दस्त विरोधी और प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली के हिमा-यती थे।

हेनरिच लेमैन (Heinrich Lamann)

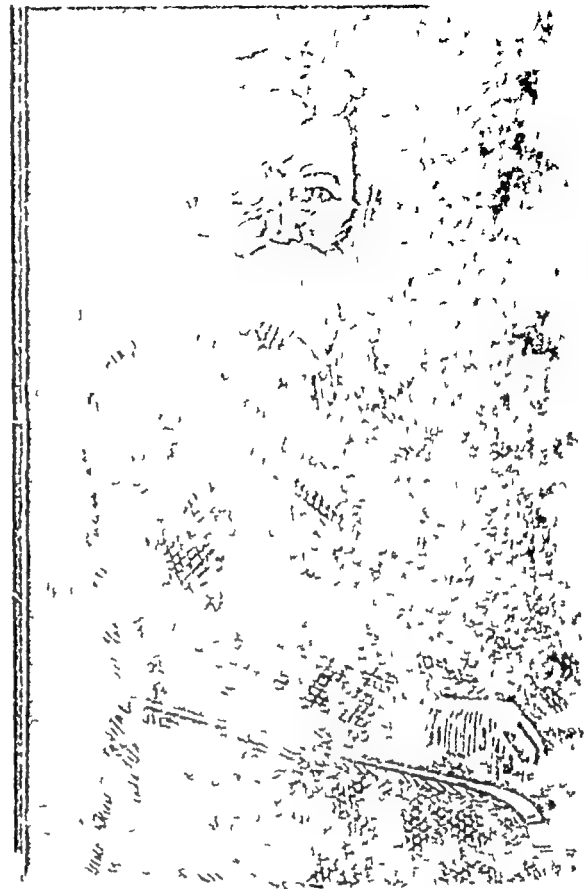
यह जर्मन डाक्टर पहले एलोपैथी के ही भक्त थे। किंतु बाद को कट्टर प्राकृतिक चिकित्सक बन गये। इस



डेन में इनका अपना एक स्वास्थ्यगृह भी था। इन्होंने मानव-स्वास्थ्य के लिये आवश्यक पोषक तत्वों से सम्पन्न प्राकृतिक भोजनों के महत्व का अनुसंधान करके आहार-विज्ञान को सबसे बड़ी सहायता पहुँचाई थी।

एडोल्फ जुस्ट (Adolf Just)

प्राकृतिक चिकित्सा पर नमारा प्रसिद्ध पुस्तक 'Return



to Nature' के लिखने वाले जर्मन प्राकृतिक चिकित्सक ए० जुस्ट जिसने साधारण मिट्टी के प्रयोग द्वारा सभी रोगों को दूर किया जाना सम्भव किया था, पहले एक अत्यन्त साधारण व्यक्ति थे। किंतु बाद को प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी अनेक ऐसे ऐसे उपचारों का आविष्कार किये कि जिनसे ससार में इनकी बड़ी ख्याति हो गयी। इन्होंने जर्मनी में 'हार्ज पर्वत' पर 'जगव' नामक एक सेनीटोरियम की स्थापना की थी। इन्होंने अपने आप मालिश करने की क्रिया (Self Massage) को जन्म दिया था।

हेनरी लिण्डलर (Henry Lindlhar)

यह भी पहले चोटी के एलोपैथ ही थे, पर पीछे प्राकृतिक चिकित्सा के गुणों पर मुग्ध होकर प्राकृतिक चिकित्सा के अनुयायी होगये। यह अमेरिकन थे, और उन गिने प्राकृतिक चिकित्सकों में से एक थे जो प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तों के विरुद्ध, रोग-उपशम-संकट (Curative Crisis) के उपस्थित होने पर प्राकृतिक उपचारों के साथ, अनुतेजक औषधियों, विशेषकर होमियोपैथिक औषधियों के दिये जाने के पक्ष में थे। इन्होंने सिद्ध किया

रोग श्रपना चिकित्सक स्वयं होते हैं। चक्षु-विज्ञान (Diagnosis) के ये जोरदार समर्थक थे। इन्होंने नाम से शिकागो और एल्महर्स्ट (न्युयार्क) में दो प्रैक्टिस खोले। इनकी लिखी दो पुस्तकें—*Iridia-* और *The Philosophy and Practice of* सार प्रसिद्ध है।

एडवर्ड हुकर डेवी (Edward Hooker Dewey) वरनर मैकफेडन की भाति डेवी भी उपवास चिकित्सा के बड़े नामी विशेषज्ञ थे। ३० वर्ष तक लगातार उप-के प्रयोग करने के उपरांत इन्होंने अपने तत्सम्बन्धी का साधारण जनता में प्रचार करना आरम्भ किया। ही सर्व प्रथम No Break Fast Plan अर्थात् रक्षार्थ प्रातः समय कुछ न खाने की सत्यता प्रमा-की थी। प्राकृतिक चिकित्सा के इस आचार्य ने भोजन उपवास सम्बन्धी, अन्य और बहुत सी बातों पर डालकर इस विज्ञान को सर्वाङ्ग पूर्ण बनाने का प्राप्त किया है।

राबर्ट हावर्ड (Robert Howard) यह भी प्राकृतिक आहार के अच्छे ज्ञाता थे। बेनिडिक्ट लुस्ट (Benedict Lust) यह प्राकृतिक चिकित्सा के उन महारथियों में थे जिनका सार में अमर है। यह फादरनीप के प्रिय शिष्यों में थे। इनका जन्म मिचैल वर्ग, वेडेन, जर्मनी में ३ १८७२ ई. को हुआ था। सन् १८९२ ई. में जब यह २० वर्ष के युवक थे, तभी फादरनीप ने इन्हें अमे-जाकर जल-चिकित्सा का सन्देश सुनाने और सारे में उसका प्रचार और प्रसार करने के लिये चुना। का में इन्होंने 'नीप-वाटर क्योर' नामक एक मासिक निकाला। न्युयार्क में एक स्कूल तथा कालेज स्थापित। बाद में इन्होंने एक और पत्र 'नेचर्स-पाथ' भी शत किया। वह स्कूल 'अमेरिकन स्कूल आफ नेचुरो तथा वह अस्पताल अब सुप्रसिद्ध 'यंग बार्न्स अस्पताल' में परिणत होगया है। इनका एक अस्पताल वटलर सी में और दूसरा टैजरीन फ्लोरिडा में है। 'अमेरिकन स्कूल आफ नेचुरोपैथी' की स्थापना करने वाले इन्होंने 'अमेरिकन स्कूल आफ केरोप्रैक्टिक' की स्थापना की। इन दोनों संस्थाओं में शिक्षा प्राप्त करके

निकलने वाले गेजुएटों की संख्या हजारों में है जो आज संसार के हर कोने में चिकित्सा-कार्य कर रहे हैं। इन्होंने अंग्रेजी तथा अन्य कई विदेशी भाषाओं में बहुत सी पुस्तकें भी लिखी और प्रकाशित करवायीं। इन सब कार्यों में लुस्ट ने लगभग २००००० डालर लगा दिये थे और सप-लीक अपने घरेलू जीवन को प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार में समर्पित कर दिया था।

५ सितम्बर बुधवार सन् १९४५ ई० को इनका देहांत न्यूजेरसी के उसी अस्पताल में हुआ जिसकी इन्होंने ५० वर्ष पूर्व स्थापना की थी।

प्राकृतिक चिकित्सा की वर्तमान प्रगति

वर्तमान समय में प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली ने संसार में पर्याप्त उन्नति की है और अब साधारण जनता भी इसके गुणों और रहस्यों को समझने लगी है। एक इंग्लैंड में जो क्षेत्र फल में भारत के उत्तर प्रदेश से भी छोटा है, इस समय लगभग तीन-चार सौ प्राकृतिक चिकित्सक, प्राकृतिक चिकित्सा को सफलतापूर्वक चला रहे हैं। इन चिकित्सकों में से अधिकांश चिकित्सक अमेरिका के प्राकृतिक चिकित्सा सिखाने वाले कालेजों में और कुछ ने स्काटलैंड के प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक थामसन के कालेज में शिक्षा ग्रहण करके चिकित्सक बने हैं। इन दोनों जगहों में चार वर्षों तक प्राकृतिक चिकित्सा की शिक्षा दी जाती है। इंग्लैंड के अलावा फ्रांस, जर्मनी, स्वीटजरलैंड आदि लगभग सभी पाश्चात्य देशों में प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार आजकल अच्छा हो रहा है। औषधियों से अब दुनिया के लोग प्रायः ऊब गये हैं और उनकी रोगों को दवाने वाली छलनामयी प्रकृति से सभी लोग अवगत होते जा रहे हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा को इस वर्तमान स्थिति में लाने का श्रेय उन महान अध्यवसायी आचार्यों को प्राप्त है जिन्होंने मान-अपमान को सहन कर और सब प्रकार के क्लेशों और कठिनाइयों को भेड़ते हुये संसार में इस विज्ञान का प्रचार किया है और करते जा रहे हैं। इन प्रचारकों में कुछ के नाम और काम संक्षेप में नीचे दिये जा रहे हैं।

एल्फ्रेड डब्लू मैककन

ऐंगड़यू ही स्टिल

डेनियल डी० पामर (Dr, Daniel D, Palmer)

डाक्टर मैककन अमेरिका के सुप्रसिद्ध आहार शास्त्री है जिनकी लिखी पुस्तक (The science of Eating) लोक प्रसिद्ध है।

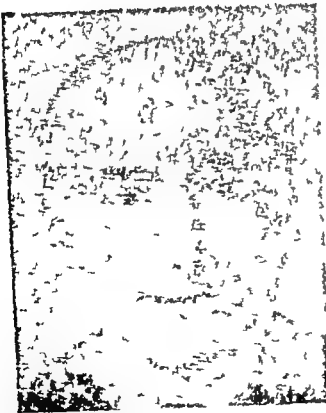
डाक्टर स्टिल आस्टियोपैथी के जन्म दाता है।

डाक्टर पामर Chiropractic (कर-चिकित्सा) के सस्थापक है।

ये लोग आजकल प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार में प्राणपण से लगे हुए हैं। डाक्टर डी. डी. पामर का शायद अब देहान्त हो चुका है, और उनकी जगह उनके सुपुत्र Col B J Palmer D C Ph C. अपने पिता द्वारा आविष्कृत विज्ञान की वृद्धि और प्रचार में काफी मेहनत कर रहे हैं।

हैरी बेनजामिन (Dr, Harry Benjamin)

डा हैरी बेनजामिन का जन्म १८९६ ई. में लंदन में हुआ। आपकी आखों बचपन से ही खराब थी और जैसे जैसे आयु बढ़ती गयी उनकी दृष्टि क्षीण होती चली गयी। पर अन्त में उन्होंने डा वेट्स द्वारा लिखित 'चश्मे के बगैर पूर्ण दृष्टि, नामक पुस्तक पढ़कर अपनी आखों को बिल्कुल ठीक कर लिया।



आपने श्री हैरी क्लेमेन्ट्स में प्राकृतिक चिकित्सा सीखी और मितम्बर १९२९ ई० से 'हेल्थ फार आल' नामक पत्रिका में काम कर रहे हैं।

इस डाक्टर की लिखी कई उत्तम पुस्तकें जनता को लाभ पहुँचा रही हैं। इनकी तीन पुस्तकें—

'your diet in Health and Disease' 'Everybody's Guide to Nature cure' तथा 'Better Sight without Glasses' अदिक उपयोगी और प्रसिद्ध हैं।

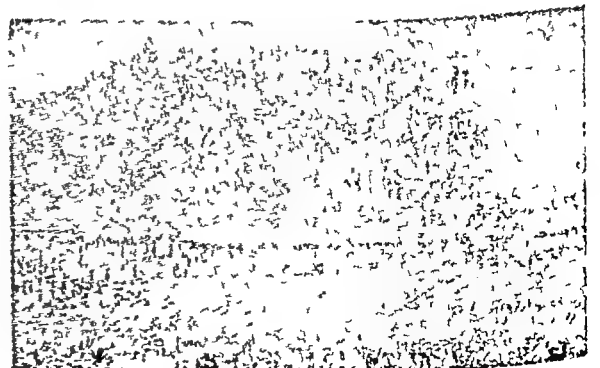
स्टैनली लीफ (Dr. Stanley Lief)

वर्तमान समय के प्रमुख विदेशी प्राकृतिक चिकित्सक इंग्लैंड से निकलने वाले 'Health for all' मासिक पत्रिक के सम्पादक, तथा दो प्रसिद्ध पुस्तकों—'Diet Reform Simplified' और 'How to feed children from



स्टैनली लीफ

'Infancy onward' के लेखक, तथा लंदन से ३५ मील चंपनी नाम के गाँव में स्थित विशाल प्राकृतिक चिकित्सालय Lief's Nature cure Resort' के सस्थापक। Stanley Lief N D, D. O, D.C. आजकल प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के सम्बन्ध में बहुत कुछ कर रहे लंदन का प्रसिद्ध 'ब्रिटिश कालेज आफ नेचुरोपैथी' में ही तत्वावधान में दिन दूना और रात चौगुना उन्नति रहा है।



चंपनी के चिकित्सालय के अहाते में रोगियों के रहने के काठ के कुछ सुन्दर घर



चंपनी का चिकित्सालय (इंग्लैण्ड)

आप सन् १८६२ में ई० खस के एक गाव मे पैदा हुये
चपन आपका दक्षिण अफ्रीका मे बीता, और जब बड़े
व अमेरिका जाकर मैकफेडन के प्राकृतिक शिक्षालय
में होकर प्राकृतिक चिकित्सा की शिक्षा ग्रहण की।
चात् अपने गुरु डा० मैकफेडन के ही कहने पर आपने
लिये प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-कार्य का क्षेत्र
एड को चुना।

डमर (Thomas G. Dummer)

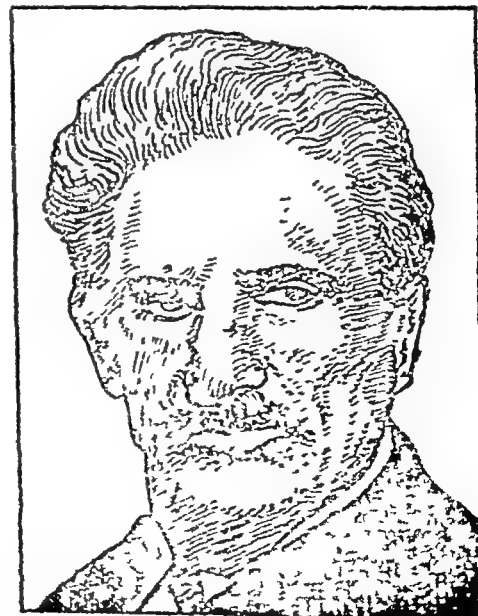
डाक्टर लीफ के ब्रिटिश कालेज आफ नेचुरोपैथी के
प्रोफेसरो मे प्राकृतिक चिकित्सक डमर अधिक प्रतिभा-
शील है। आप उद्भट विद्वान और अपने पेजे के अच्छे जानकार
आपकी प्राकृतिक चिकित्सा को प्रैक्टिस लदन मे खूब
की है।

बर्नर मैकफेडन (Barnarr macfadden)

आधुनिक काल के प्राकृतिक चिकित्सा विशारदो मे
physical culture पत्रिका के सम्पादक तथा Book
'Health' Fasting for Health तथा macfaddens
encyclopedia for physical Culture आदि दर्जनो तर्वा-
नी पुस्तको के प्रणेता अमेरिकन डाक्टर बर्नर मैकफे-
डन अधिक प्रसिद्ध है। इन्होने आजीवन संसार की समस्त

व्यायाम पद्धतियो का स्वय अनुभव करके Father of Physi-
cal culture की उपाधि प्राप्त की है। उपवास विज्ञान के,
जो प्राकृतिक चिकित्सा का एक प्रमुख अंग है आप प्रवर्तक
और बड़े समर्थक है।

डैन्सविली (Dans villi) न्युयार्क अन्तर्गत जगत प्रसिद्ध
स्वास्थ्य सस्था जैक्सन सेनीटोरियम आजकल आपकी ही



सरक्षता मे संचालित हो रही है।

सर विलियम अर्बुथ नांट लेन

Sir William Arbuthnot lane

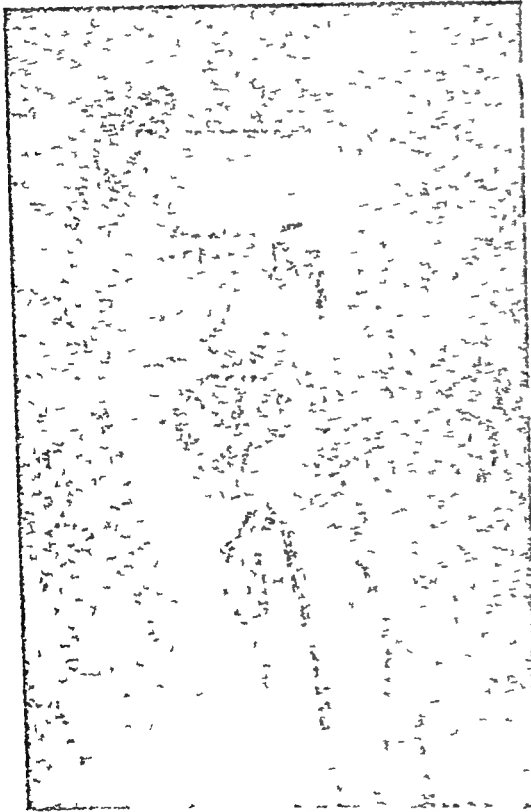
एलोपैथ होते हुये भी प्राकृतिक चिकित्सा मे विश्वास करते थे और उसका खूब प्रचार करते थे। आपकी लिखी पुस्तक Good Health जगत प्रसिद्ध है।

रेड्डीमालेट (Reddie Mallett)

इस डाक्टर ने प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धो कई पुस्तके लिखी है जिनमे 'Natures way' अधिक प्रसिद्ध है।

प्रो० आर्नल्ड एहरेट (Arnold Ehret)

यह जर्मन थे परन्तु इनका कार्य क्षेत्र अमेरिका था। अपनी चिकित्सा पद्धति मे यह फलाहार और उपवास पर



बहुत जोर देते थे। इनकी बनाई दो पुस्तके अधिक प्रसिद्ध हैं। पहली का नाम 'Rational fasting' है, और दूसरे का 'Mucusless Diet Healing System'।

जे० एच० केलॉग (J. H. Kellogg)

डाक्टर जे० एच केलॉग एम०डी० एफ० आर० सी० एन० एल० एल० डी० अमेरिका के महान सत्व चिकित्सक आहार एवं शल्य क्रिया के विशेषज्ञ, मालिश क्रिया, धूप-नित्य आदि अनेक विषयो पर अनगिनित पुस्तको के

लेखक, तथा मिचिगैन (Michigan) अमेरिका के सप्रसिद्ध वैटिल क्रीक सेनेटोरियम के डाइरेक्टर हैं, जिन आज ससार विशेषकर प्राकृतिक चिकित्सा ससार जानता और पहचानता है।

आपका जन्म २६ फरवरी सन् १८५२ ई० को अमेरिका मे हुआ।

आपके अनगिनित चिकित्सा सम्बन्धी आविष्कारों में एक विद्युत् ज्योतिस्नान (Electric Light Bath) भी है जिसका इस्तेमाल आज ससार के सभी बड़े बड़े अस्पतालों में लाभ के साथ हो रहा है। सन् १८८४ ई० मे डा० केलॉग ने विजली के Sinusoidal current को सफल किया।

डाक्टर केलॉग का वैटिल क्रीक सेनेटोरियम सारा अपने ढंग का एक ही सेनेटोरियम है जिसकी छत के तहत संसार मे प्रचलित लगभग सभी चिकित्सा प्रणालियों जल चिकित्सा, आहार चिकित्सा, शल्य चिकित्सा, स्वी भूवमेन्ट तथा विद्युत्-चिकित्सा आदि द्वारा रोगों इलाज होता है और जहां रोगी केवल नीरोग ही किये जाते बल्कि उन्हें यह भी बताया और सिखाया जाता है कि कोई उत्तम स्वास्थ्य और लम्बी आयु कैसे प्राप्त सकता है।

आजकल डाक्टर केलॉग यद्यपि ११२ वर्ष के हैं आप मे जबानो जैसे स्फूर्ति, उमंग एवं दैवी मुदिता अविद्यमान है। इस वृद्धावस्था मे भी आप छोटे मोटे को साइकिल पर चढ़ाकर सुबह नाश्ता के पहले तीन मील की दौड़ प्रतिदिन लगाने से बाज नहीं आते। 'डायटेटिक्स' 'रेशनल हाइड्रो थिरैपी' तथा 'होम हैड आफ हाइजीन एण्ड मेडिसिन' आदि आप की लिखी पुस्तकें बड़ी प्रसिद्ध हैं।

जे० एच० टिल्डेन (J. H. Tilden)

अमेरिका के अग्रगण्य प्राकृतिक चिकित्सा मे डाक्टर टिल्डेन एक हैं। आपके विचारानुसार उपचार की ठीक विधि यह है कि सर्वप्रथम उन कारणों को ही दूर किया जाय जिन से रोग उत्पन्न होते हैं। तत्पश्चात् रोगी को शिक्षा दी जाय कि उसे स्वस्थ रहने के लिये किस प्रकार का जीवन व्यतीत करना चाहिये। डाक्टर टिल्डेन एक महान लेखक तथा जवर्दस्त विचारक भी हैं। इनकी सबसे अधिक

सद्व पुस्तक 'Impaired Health' लोकप्रिय है।
 (०) येने दूसरी अच्छी पुस्तक 'Food' बड़ी खोज के साथ
 लिखी है जो प्राकृतिक आहार-विज्ञान सम्बन्धी अद्वितीय
 चिकित्सा पुस्तक है।

श्वेनिंगर (Schweninger)

डाक्टर श्वेनिंगर पहले एलोपैथिक डाक्टर थे। बाद
 में प्राकृतिक चिकित्सक बने। इन्होंने 'The Doctor'
 नामक एक सुविख्यात पुस्तक लिखकर आजकल प्रचलित
 हरीली तथा प्राणघातक औषधियों द्वारा चिकित्सा-विधि
 को बड़ी कड़ी आलोचना की है।

सर विलियम औसरल (Sir William Osler)
 इंग्लैंड निवासी एलोपैथी के यह सुविख्यात डाक्टर
 औषधि चिकित्सक होते हुए भी प्राकृतिक चिकित्सा में
 गहरी विश्वास रखते थे। इन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा-
 की वृद्धि एवं प्रचार में बड़ी सहायता पहुंचाई है।

इनकी लिखी पुस्तक 'The Principles and Practice
 of Medicine' देखने लायक है।

आप अमेरिका के 'जान हापकिन्स युनिवर्सिटी' के तथा
 इंग्लैंड के 'आक्सफोर्ड युनिवर्सिटी' के चिकित्सा विभागों
 में अध्यापक पद को भी सुशोभित कर चुके हैं।

रसेल टी० ट्राल (Russel T. Trall)
 डाक्टर रसेल टी० ट्राल भी पहले एलोपैथिक थे,
 किन्तु बाद में प्राकृतिक चिकित्सक ही नहीं महान प्राकृ-
 तिक चिकित्सक बन गये। इन्होंने ही फ्लोरेन्स (न्यूयार्क)
 में 'हाइजिनिक थेराप्युटिक' कालेज की स्थापना की है।
 इनकी बनाई हुई प्राकृतिक जीवन, एवं प्राकृतिक चिकित्सा
 की कितनी ही पुस्तकें बड़े आदर की दृष्टि से देखी
 जाती हैं।

राबर्ट वाल्टर (Robert walter)
 यह भी अपने समय के एक नामी प्राकृतिक
 चिकित्सक थे।

बैल (Bail)
 डाक्टर बैल लंदन के एक सुप्रसिद्ध प्राकृतिक चिकि-
 त्सक थे जो केवल निरामिष भोजन द्वारा रोगों का इलाज
 करने में सिद्ध थे।

सेलमन एम० डी० (Selmon M. D)
 डाक्टर सेलमन ने प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार में

अच्छा योग दिया है। इनकी लिखी पुस्तक 'स्वास्थ्य और
 दीर्घायु' काफी प्रसिद्ध है।

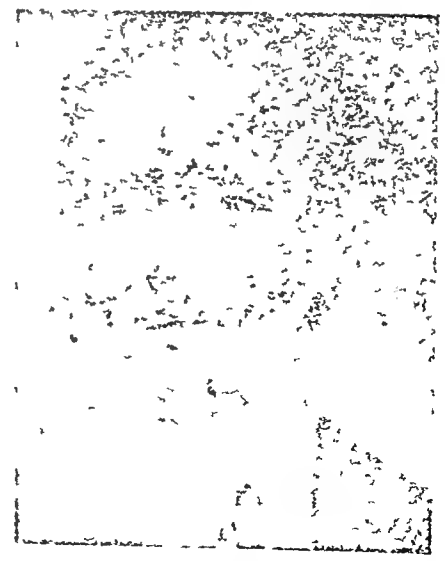
लिउनडर विलियम्स (Leonard Williams)
 डाक्टर लिउनर्ड ने भी प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार
 में खूब योगदान दिया है। इनकी लिखी पुस्तक 'Minor
 Maladies and Their treatment' बहुत अच्छी है।

हरबर्ट स्पेन्सर (Herbert Spencer)
 ओसवाल्ड (Oswald)
 पेज (Page)
 एलिन्सन (Allinson)
 हैन (Hahn)
 टर्न वेंटर जान (Turn vater Jahn)
 वोन पेजली (Von Peckzely)

ये सभी डाक्टर प्राकृतिक चिकित्सा की उन्नति में
 सहायक थे।

विन्टर निट्ज
 यह वियना युनिवर्सिटी के सुप्रसिद्ध जल चिकित्सक थे।
 ओटो कार्क
 आप जर्मनी निवासी थे और अपने समय के अच्छे
 प्राकृतिक चिकित्सकों में गिने जाते थे।

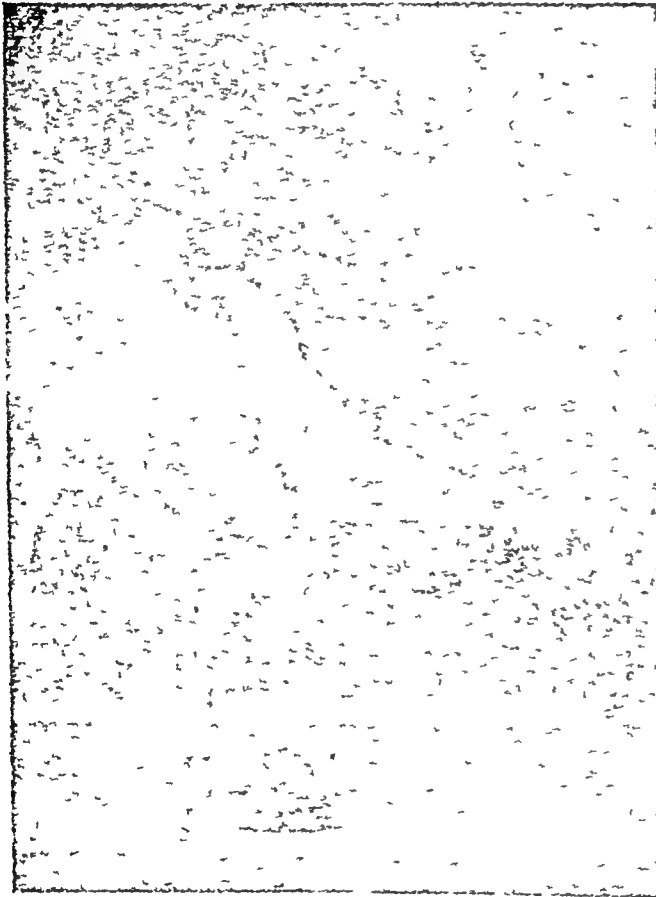
एडगर जे० सैक्सन
 यह प्राकृतिक चिकित्सा के उन्नायकों में गिने जाते
 थे। लंदन से प्रकाशित होने वाले पत्र 'हेल्थलाइफ', हेल्थ-



एड लाइफ' तथा 'हियर्ज हेल्थ' के आप नुयोग्य सम्पादक
 भी थे। जन्म दिन ६ सितम्बर १८७८। मृत्यु १२ नव-
 म्बर १८९६।

जेम्स सी० थामसन (James C. Thomson)

Kingston clinic, Edinburgh मे डाक्टर थामसन का एक सुन्दर चिकित्सालय है, जिसमे ४० रोगियों के रहने की जगह है। चिकित्सालय के निकट ही आप द्वारा ही संचालित एक कालेज है जो ब्रिटेन मे सबसे पहला और पुराना प्राकृतिक चिकित्सा का शिक्षण केन्द्र माना जाता है। आपकी लिखी पुस्तक—'Nature cure form Inside, Influenja, Two Health Problems, The



थामसन

Heart, Appendicitis, High and low Blood Pressure, तथा How to obtain Healthy Hairs, बहुत प्रसिद्ध हैं। 'रूडहेल्थ' नामक एक मासिक पत्र भी आप निकालते हैं।

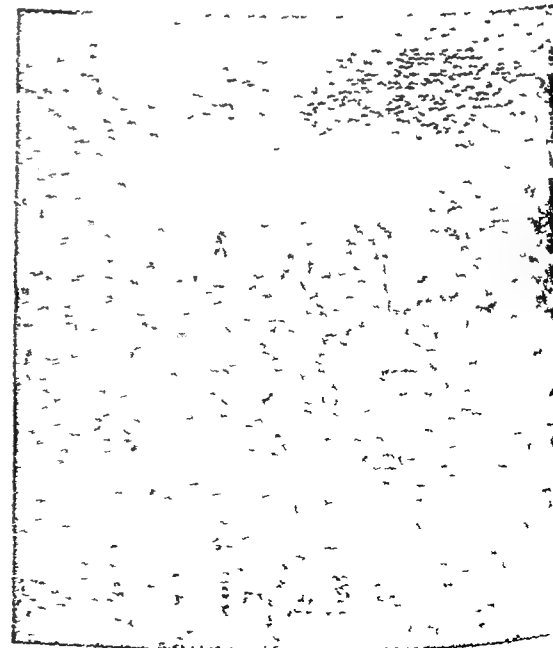
आपकी पत्नी, पुत्र, पुत्रवधू, पुत्रिया, और दामाद आदि सभी प्राकृतिक चिकित्सक हैं।

हैन्स माल्टेन (med Hans malten)

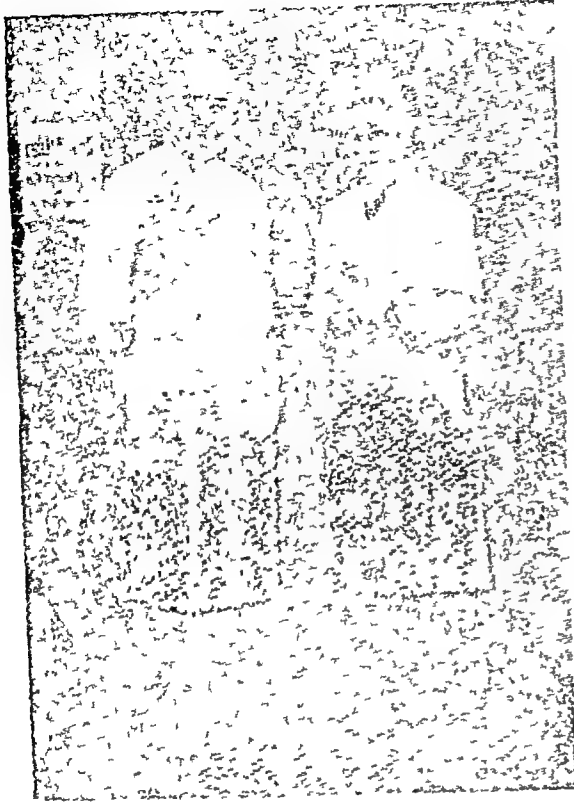
Baden-Baden (East Germany) के निवासी डा हैन्स माल्टेन एलोपैथिक डाक्टर और प्राकृतिक चिकित्सक



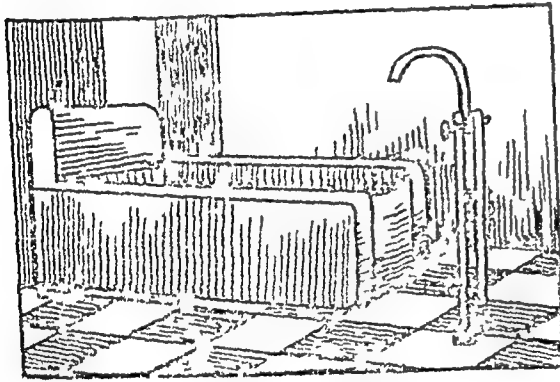
थामसन के सहायक डा० वेल्सली-
थामसन, उनका २४ वर्षीय पुत्र



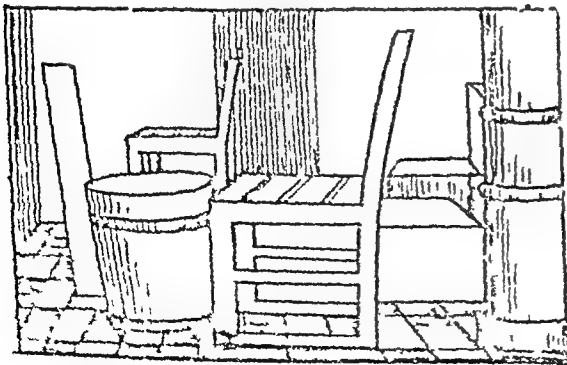
थामसन का किंग्सटन क्लिनिक



हेस साल्टेन और उनकी पत्नी



साल्टेन के उपचार गृह के कुछ दृश्य



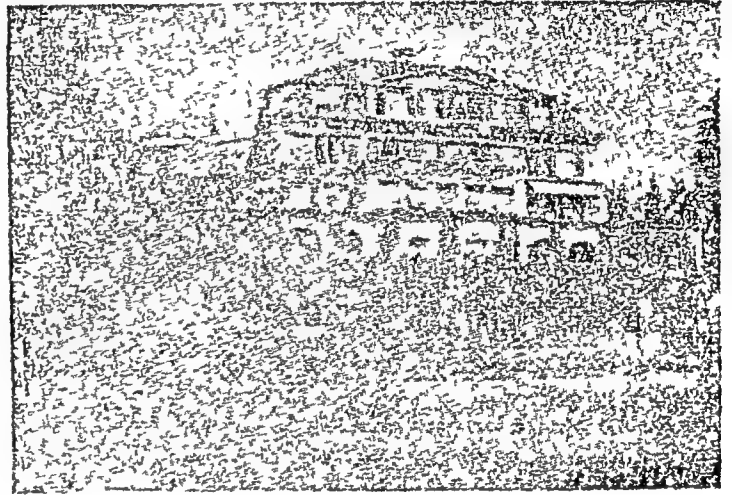
साल्टेन के उपचार गृह का दूसरा दृश्य

धेनो है। आप केवल मनुष्य और हृदय-सम्बन्धी रोगों का
रिवाज करते हैं। आपने एक अत्यन्त उपयोगी पुस्तक लिखी

है जिसका नाम है ए जाइना पैक्टोरिस।

विर्चर वनर

स्वीटजरलैंड के इस प्राकृतिक चिकित्सक का क्लिनिक
अपने भोजन सम्बन्धी अनुसन्धानों के लिए जगत प्रसिद्ध है।
आप उपवास, जलोपचार, और भोजन द्वारा ही रोगों की
चिकित्सा अधिकतर करते हैं। आपने प्राकृतिक चिकित्सा
सम्बन्धी कई पुस्तकें लिखी हैं जो सभी जर्मन भाषा में



विर्चर वनर का क्लिनिक (जूरिख)

है। आपकी केवल दो पुस्तकें—'The Prevention of
incurable diseases' और 'Food Science for All'
का अनुवाद अंग्रेजी भाषा में हुआ है।

इलियट (T J Elliot)

ब्रिस्टल (ब्रिटेन) स्थित डा० इलियट के चिकित्सालय
का नाम 'टावर लेज चिकित्सालय' है। आपका जन्म स्थान
अमेरिका है। आपने प्राकृतिक चिकित्सा की शिक्षा
अमेरिका में चार वर्षों तक ग्रहण की थी।

गेल्टन

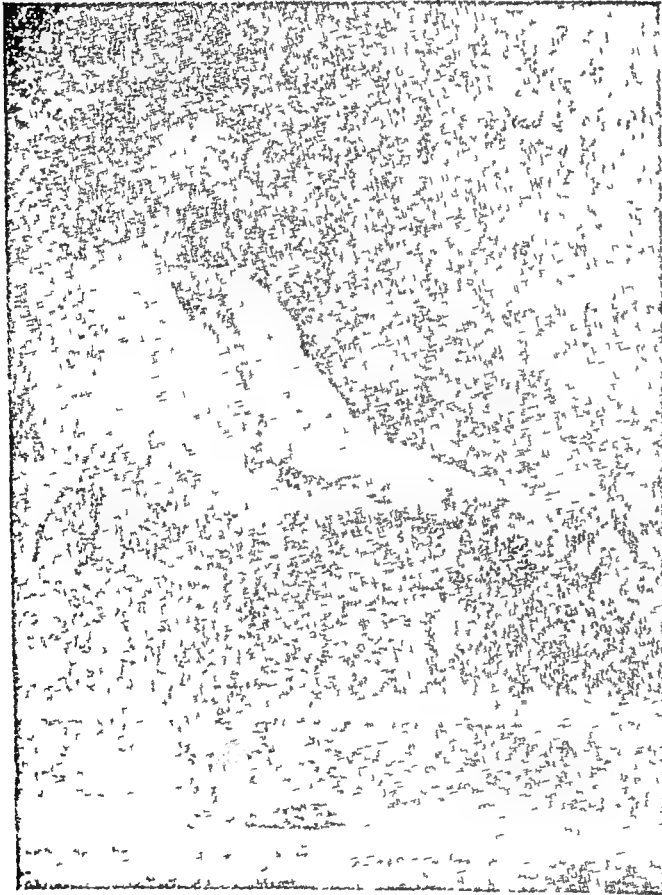
अमेरिका में आजकल डा० गेल्टन प्राकृतिक चिकित्सा
का अच्छा प्रचार कर रहे हैं। प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान
सम्बन्धी आपकी लिखी ५-६ बड़ी बड़ी पुस्तकें अब तक
प्रकाशित हो चुकी हैं।

गुडविन टैविट एन० डी०

आपको कुछ लोग सूर्यकिरण-चिकित्सा का जन्मदाता
मानते हैं। आपकी लिखी दो पुस्तकें प्रकाश और रंगों के

जेम्स सी० थामसन (James C. Thomson)

Kingston clinic, Edinburgh मे डाक्टर थामसन का एक सुन्दर चिकित्सालय है, जिसमे ४० रोगियों के रहने की जगह है। चिकित्सालय के निकट ही आप द्वारा ही संचालित एक कालेज है जो ब्रिटेन मे सबसे पहला और पुराना प्राकृतिक चिकित्सा का शिक्षण केन्द्र माना जाता है। आपकी लिखी पुस्तके—'Nature cure form Inside, Influenja, Two Health Problems, The



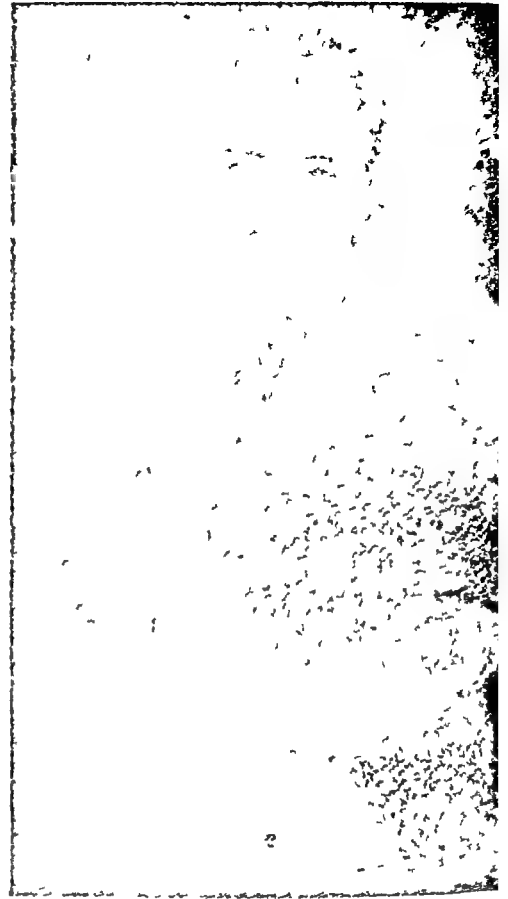
थामसन

Heart, Appendicitis, High and low Blood Pressure, तथा How to obtain Healthy Hairs, बहुत प्रसिद्ध हैं। 'रूडहेल्थ' नामक एक मासिक पत्र भी आप निकालते हैं।

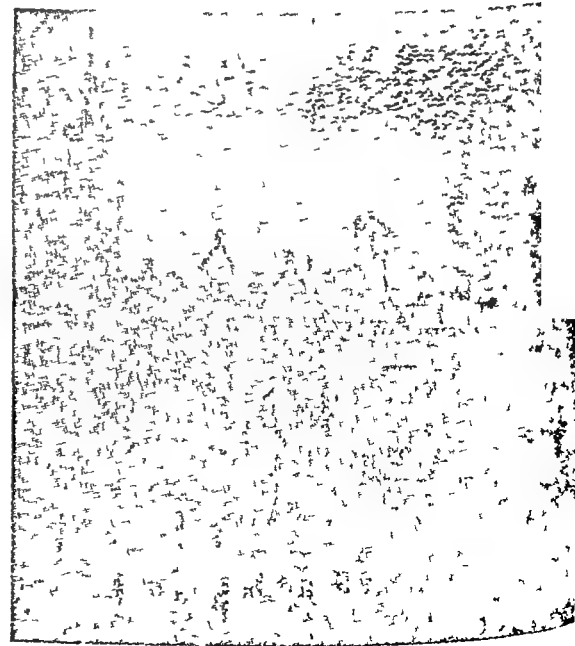
आपकी पत्नी, पुत्र, पुत्रवधू, पुत्रिया, और दामाद आदि सभी प्राकृतिक चिकित्सक हैं।

हैन्स माल्टेन (med Hans malten)

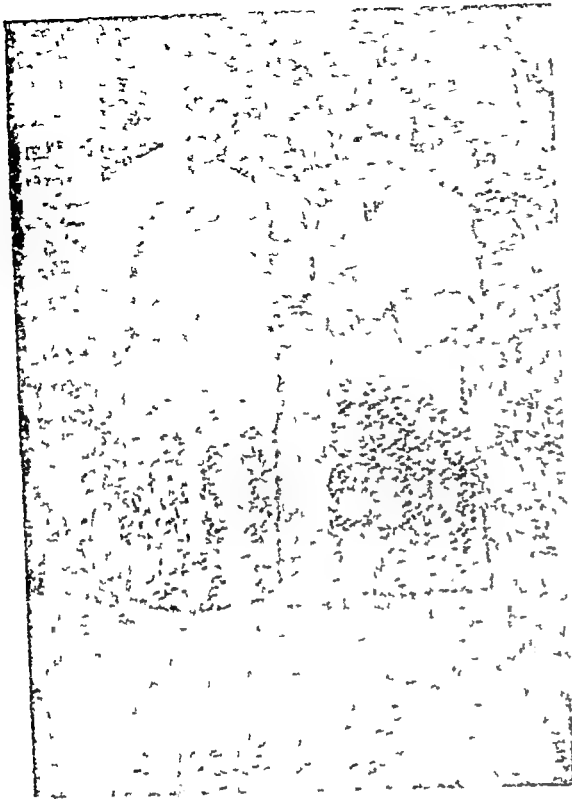
Baden-Baden (East Germany) के निवासी डा हैन्स माल्टेन एलोपैथिक डाक्टर और प्राकृतिक चिकित्सक



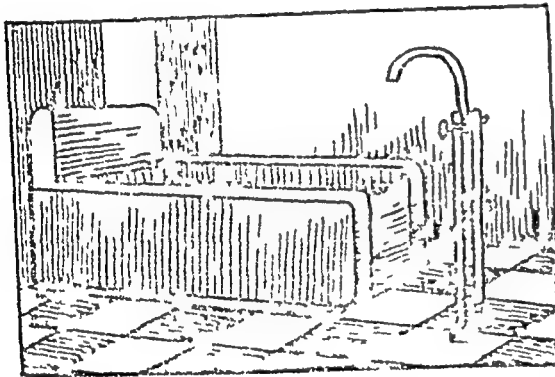
थामसन के सहायक डा० वेल्सली-
थामसन, उनका २४ वर्षीय पुत्र



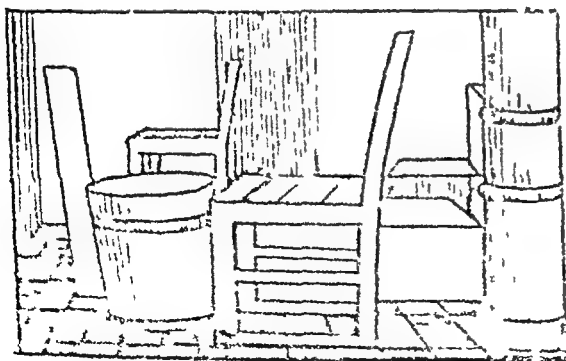
थामसन का किंग्सटन क्लिनिक



हेस साल्टेन और उनकी पत्नी



साल्टेन के उपचार गृह के कुछ दृश्य



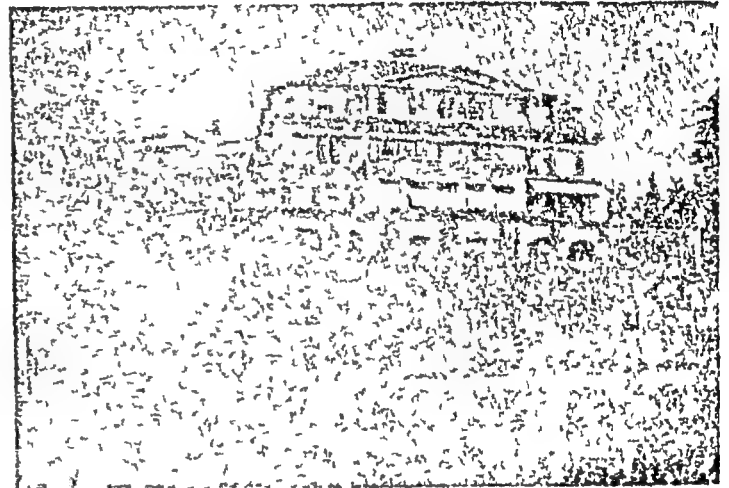
साल्टेन के उपचार गृह या दूसरा दृश्य

शेरी । आपने जल उपचार और तदनुरन्धी रोगों का
उपचार करने । आपने प्राकृतिक उपचारों के द्वारा रोगों

है जिसका नाम है ए जाइना पैक्टोरिस ।

विचर वनर

स्वीटजरलैंड के इस प्राकृतिक चिकित्सक का क्लिनिक
अपने भोजन सम्बन्धी अनुसन्धानों के लिए जगत प्रसिद्ध है ।
आप उपवास, जलोपचार, और भोजन द्वारा ही रोगों की
चिकित्सा अधिकतर करते हैं । आपने प्राकृतिक चिकित्सा
सम्बन्धी कई पुस्तकें लिखी हैं जो सभी जर्मन भाषा में



विचर वनर का क्लिनिक (जूरिख)

हैं । आपकी केवल दो पुस्तकें—'The Prevention of
incurable diseases' और 'Food Science for All'
का अनुवाद अंग्रेजी भाषा में हुआ है ।

इलियट (T J Elliot)

ब्रिस्टल (ब्रिटेन) स्थित डा० इलियट के चिकित्सालय
का नाम 'टावर लेज चिकित्सालय' है । आपका जन्म स्थान
अमेरिका है । आपने प्राकृतिक चिकित्सा को शिक्षा
अमेरिका में चार वर्षों तक ग्रहण की थी ।

ग्रेल्टन

अमेरिका में आजकल डा० ग्रेल्टन प्राकृतिक चिकित्सा
का अच्छा प्रचार कर रहे हैं । प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान
सम्बन्धी आपकी निम्नी ५-६ बड़ी बड़ी पुस्तकें अब तक
प्रकाशित हो चुकी हैं ।

ग्रेविन टैब्लिट एन० टी०

आपकी पुस्तकें मुख्यतः प्राकृतिक चिकित्सा का जन्मदाता
मानते हैं । आपकी किन्हीं दो पुस्तकें प्रकाश और रंगों के



एडविन वैविट एन० डी०

नियम तथा 'The Human Culture and cure' जगत प्रसिद्ध है।

मारगेरेट ब्रैडी

डा० मारगेरेट ब्रैडी, एम० एस० सी० को जब सन् १९२७ ई० में पहली सतान हुई तो आपने गर्भकालीन और प्रसव के दिनों की हालतों और समस्याओं का बारीकी के साथ अध्ययन किया तथा उनको वैज्ञानिक दृष्टि से समझने का यत्न भी। इस गम्भीर अध्ययन के परिणामस्वरूप



आपने १९३४ से इंग्लैंड की प्रमुख पत्रिकाओं में गर्भिणी और माताओं की समस्याओं पर लिखना आरम्भ किया, विशेषत: 'हेल्थ फार आल' नामी पत्रिका में। आप गत २४-२५ वर्षों में माता और शिशुपालन सम्बन्धी सम-

स्याओं पर उपर्युक्त पत्रिका से लगभग १० ह अधिक स्तियों को परामर्श-पत्र लिख चुकी हैं। उनकी जानकारी और ज्ञानगिरिमा का प्रत्यक्ष प्रमाण

सन् १९४० ई० में आपने यह आवश्यक समझा कि माताओं की सुविधा के लिये, प्राकृतिक चिकित्सा के दृष्टिकोण से एक पुस्तक लिखी जाय। तब 'सुख प्रसव' के नाम से अपनी प्रथम रचना प्रकाशित की जिसके अब तक ६ संस्करण निकल चुके हैं। सन् १९४० ई० में आपकी दूसरी कृति 'बालस्वास्थ्य' प्रकाशित हुई। ३-४ वर्ष की आयु से लेकर १२-१४ वर्ष तक के बच्चों के पालन-पोषण पर प्रकाश डाला गया है।

अल्फ्रेड बीहरे

आपका जन्म १८८० में सेंटपीटर पोर्ट में हुआ। आपकी छोटी आयु से ही शारीरिक रचना, शारीरिक शक्ति आदि विषयों में अध्ययन की रुचि थी। आपके पास चिकित्सा सम्बन्धी अनेक ग्रन्थ थे, इसलिये आप अपना शोक पूरा करने के लिये अधिक सुविधा के लिये सन् १९०० ई० में आप वरनार मैकफेडन के पास आये जिससे आपका आहार-शास्त्र सम्बन्धी अध्ययन पक्का हुआ। आपने व्यापार छोड़कर अपने गांव में



प्राकृतिक चिकित्सा का धन्धा शुरू किया। सन् १९०० ई० में आपने इस धन्धे के साथ-साथ आहार-शास्त्र पर प्राकृतिक चिकित्सा पर भाषण देने भी शुरू कर दिये। पत्र-पत्रिकाओं में लिखने भी।

सन् १९२६ ई० में आपने ब्रिटिश प्राकृतिक चिकित्सा

की सदस्य परीक्षा पास की।

आजकल आप गरन्सी के देहातों में रहते हैं। आप वक्त ७७ वर्ष के हैं फिर भी हर रोज ५-७ मील टह-
हैं।

टाम डब्ल्यू मौले

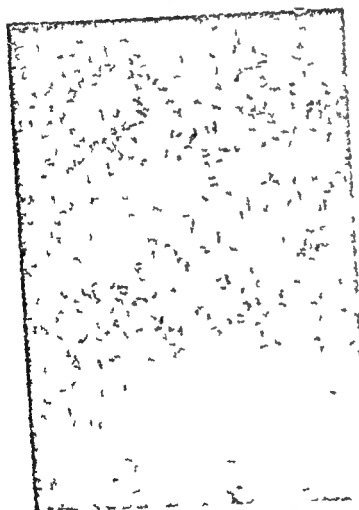
आप पहले इंग्लैंड में किसी कम्पनी में एकाउन्टेन्ट पद पर काम करते थे। आपका स्वास्थ्य आरम्भ से खराब था। सन् १९२५ ई० में आपने अपने जीवन बीमा कराना चाहा तो डाक्टरी परीक्षा में आप रह-
। तब आपने प्राकृतिक चिकित्सा की शरण ली
। दो साल बाद फिर डाक्टरी कराई जिसमें पास हो-
। फिर तो प्राकृतिक चिकित्सा के भक्त हो बन गये
। उसका अध्ययन विधितत् शुरू कर दिया। सन् १९३३
में आप ब्रिटिश नेचरोपैथ्स एसोसियेशन के सदस्य बन-
। आप १० साल तक उस संस्था के मन्त्री भी रहे।



मे से है आप बहुत दिनों तक उसके मन्त्री भी रहे थे।
स्टैनली लीफ, जेम्स सी० थामसन आदि के साथ आप भी
इंग्लैंड में व्याख्यानों द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार
करते रहे हैं। आप ब्रिटिश नेचरोपैथिक एसोसियेशन के प्रधान
भी रहे और ८ वर्षों तक उसकी मासिक पत्रिका के सम्पा-
दक भी। आपने आमाशय संस्थान आदि के रोगों पर
प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी कई ग्रन्थ भी लिखे हैं। आप
लंदन के प्राकृतिक चिकित्सा विद्यालय के संस्थापकों में से
हैं। आप गत ४२ वर्षों से प्राकृतिक चिकित्सा का काम कर
रहे हैं। आजकल भी आप एक मासिक पत्रिका का सम्पाद-
कीय लिखते हैं और एक अन्य मासिक में पाठकों की स्वास्थ्य
सम्बन्धी समस्याओं का समाधान करते हैं। आप इंग्लैंड के
अत्यन्त प्रतिष्ठित प्राकृतिक चिकित्सक माने जाते हैं।

एलेन मायेल

आप इंग्लैंड में प्राकृतिक चिकित्सा के प्रसिद्ध और



आप वी० वी० सी० पर प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति
एडाडास्ट करते रहे हैं। आपकी पत्नी और पुत्र भी
प्राकृतिक चिकित्सक हैं।

मिल्टन पावल

आपकी आयु इस समय ७४ वर्ष की है। आप वर-
। और मेरफोर्ड और पुस्टेस मार्लिन के सहकारी रहे हैं। आप
साथ श्रमण, ध्यान और आहार धारण के बहुत अच्छे ज्ञाता
के भी हैं। पहले विश्व युद्ध में आप एक नैतिक पस्पताल में भी
राम करते रहे।

आप ब्रिटिश नेचर और एसोसियेशन के संस्थापकों



लोक प्रिय लेखक है। निरन्तर १८ वर्ष तक हेल्थ फारमाल नामी पत्रिका में प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति पर लेख लिखते रहे। आपको स्टेनली लीफ ने प्राकृतिक चिकित्सा की दिशा में बहुत प्रोत्साहन दिया है।

आप इंग्लैंड के प्रसिद्ध प्राकृतिक मिल्टन पावल के शिष्य हैं। आप मि० पिट करेन नालेस के साथ भी काम करते रहे हैं। आपने प्राकृतिक चिकित्सा पर कई पुस्तकें लिखी हैं।

रोलियर ए०

इस डाक्टर ने स्वीटजरलैंड में लगभग १९०० में यक्ष्मा के रोगियों के लिये पहली धूपशाला खोली जिसके प्रयोगों के आन्वयंजनक परिणाम को देख कर सारा संसार



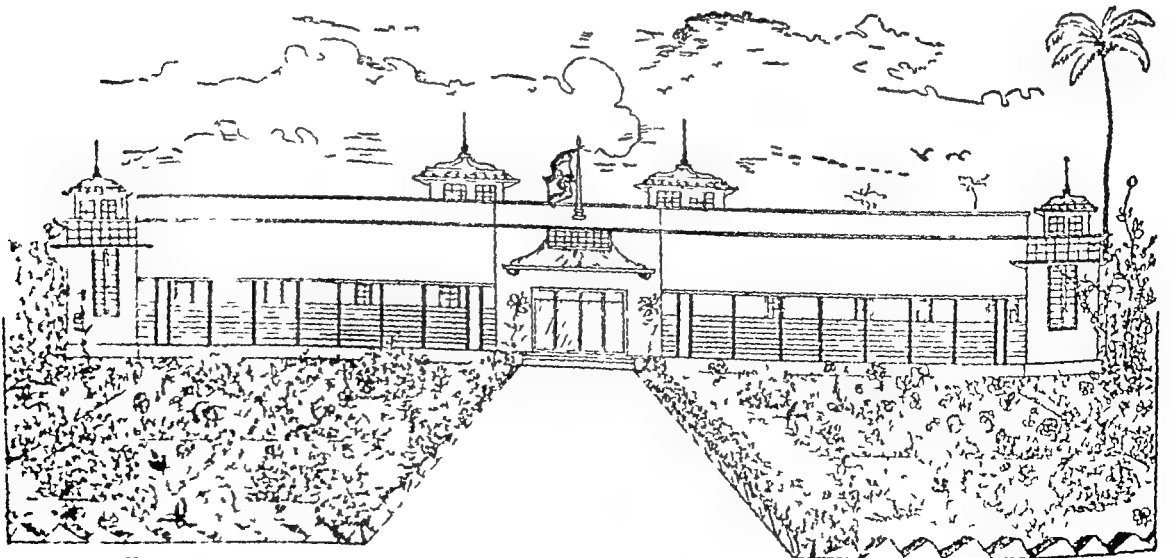
धूप की रोगनाशक शक्ति का कायल होगया। आपने इस विज्ञान पर एक बड़ी सुन्दर और उपयोगी पुस्तक लिखी है

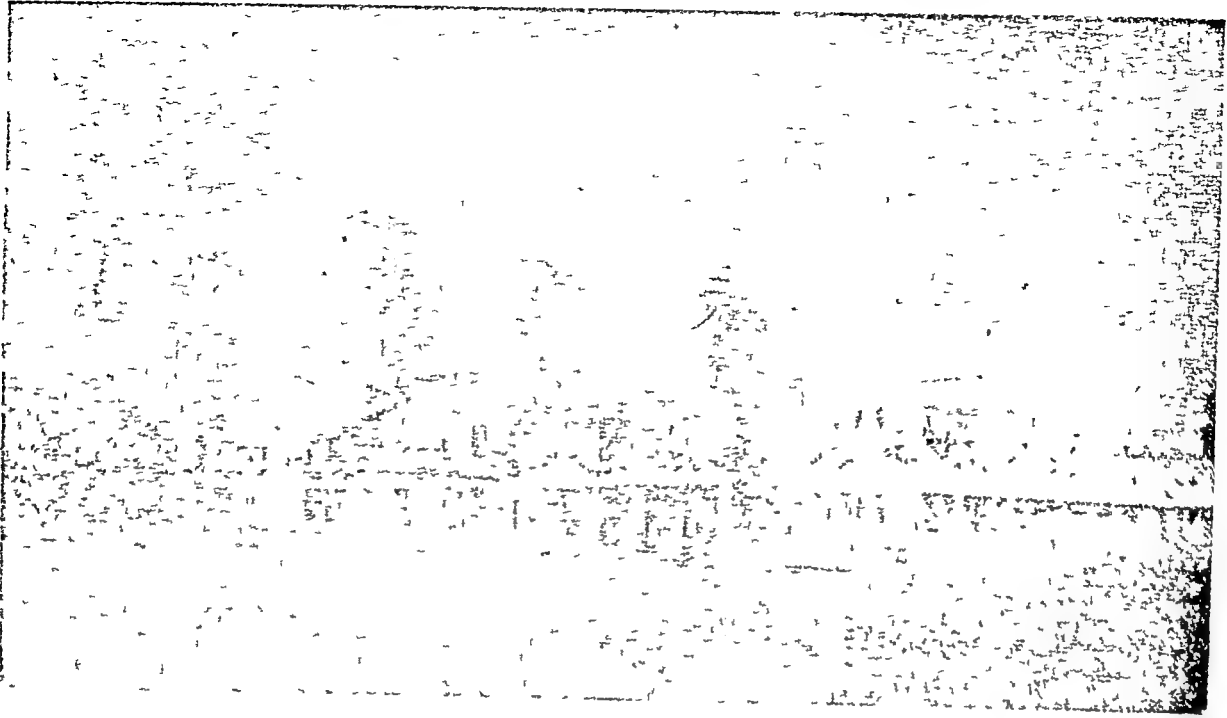
जिसे का नाम 'Helio-therapy' है।

प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में भारत ने भी अकल, पहले की अपेक्षा काफी प्रगति की है जो हमारे राष्ट्रीय महात्मा गांधी का पावन उच्छ्वास और जन कल्याण कठिन तपस्या का ही फल है। गांधी जी की अन्तरात्मा यह अनुभव किया था कि लोक कल्याण के लिये कोई सच्ची, व्यवहारिक और सर्वोत्तम चिकित्सा-पद्धति हो सकती है तो वह प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति ही हो सकती है। यही कारण था जो वह स्वराज्य-प्राप्ति के वाद अपना जेप सांग जीवन ही प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार और प्रमाण में लगा देना चाहते थे। और यदि वह आज जीवित रहते तो प्राकृतिक चिकित्सा अब तक उन्नति के सर्वोच्च शिखर पर यदि न भी पहुँच गयी होती तो उसके करीब तो अवश्य ही पहुँची होती। फिर भी आजकल भारत में प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी प्रगति अच्छी हुई है जो दिनों दिन बढ़ती जा रही है।

कुछ दिन पहले देश में प्राकृतिक चिकित्सा की प्रगति के विषय में भारत सरकार का रुख सन्तोषप्रद नहीं था, परन्तु अब वह भी इस विषय में योग देने लगी है और सहायता भी, जो शुभ लक्षण है।

पहली जनवरी सन् १९६५ को अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद को स्थापना हुई जिसका सगठन बना कर विधान बनाया गया और वह रजिस्टर्ड की गयी। तब से यह संस्था अपना कार्य सुचारु

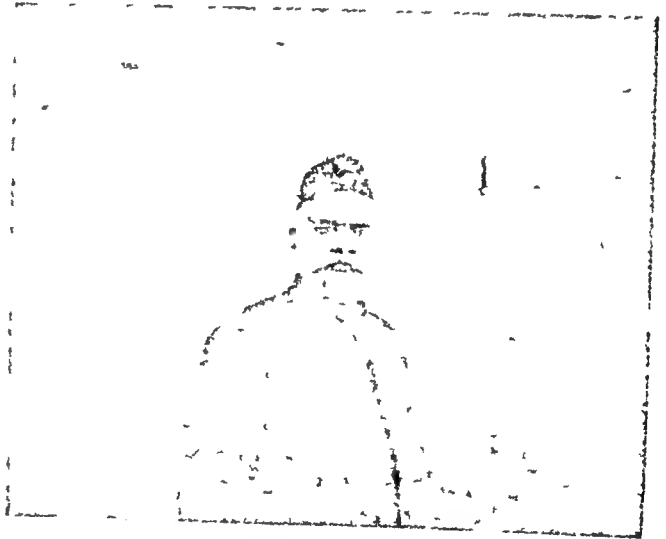




आरोग्य मन्दिर गोरखपुर

कर रही है और इसको विभिन्न स्थानों में फैले प्राकृतिक चिकित्सकों और प्राकृतिक चिकित्सा प्रेमियों का पूरा सहयोग मिल रहा है।

अभी हाल में, अर्थात् २० जनवरी सन् १९६३ को एम डायमण्ड हार्वर रोड कलकत्ते में भारतीय प्राकृतिक विद्यापीठ की नींव पड़ी और ३ अगस्त सन् ६४ से उस में शिक्षा भी आरम्भ होगी। यह विद्या-भारतवर्ष में अपने विषय की सर्व प्रथम विद्यापीठ है।



आचार्य कृष्ण स्वरूप

भारत में प्राकृतिक चिकित्सा के सर्व प्रथम उन्नायकों में से एक

जन्म: १८८८ मृत्यु: १९३२

कृष्ण में प्रभावित

आरोग्य निवेदन, लग्ननऊ

समस्त समस्त पशिया में उनके अतिरिक्त देश में भी प्राकृतिक चिकित्सा के शिवालयों की स्थापना होनी है। इन राज्यों और विद्या

पीठों के अलावा देश भर में जो आज सैकड़ों प्राकृतिक-केन्द्रों तथा छोटे-बड़े अनगिनत प्राकृतिक चिकित्सालयों का जाल बिछा हुआ है, सो अनगणित। सब मिलकर प्राकृतिक चिकित्सा का भविष्य अत्यन्त उज्ज्वल



जानकी शरण वर्मा दरभंगा (बिहार)

जन्म: १८६८

कार्य क्षेत्र: प्रयाग



लक्ष्मी नारायण चौधरी
रिटायर्ड सिविल सजन जवनपुर
बाद को कटर प्राकृतिक चिकित्सक
जन्म: १८६४ मृत्यु: १९३६

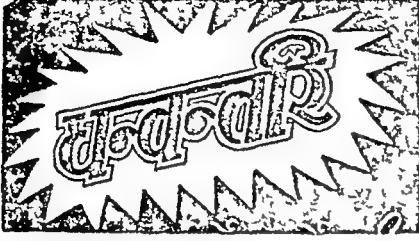
“मैंने २२ वर्ष हेमियोपैथी और वायोकेमेट्रि प्रैक्टिस करके छोड़ दी। नये रोग में तो लाभ हो जाता है पर पुराने रोगों में कुछ ही लक्षणों को दूर करने के बाद लाभ स्थगित हो जाता है। सो नये रोग हेमियोपैथी के बिना औषधि के ही जल्द दूर हो जाते हैं। अपने अनुभव की बात कह रहा हूँ। जबकि पेट में मतभरा है, मासपेशी और पुट्टों में विकार घुस गया है स्नायु-जाल भी विकार पूर्ण हो रहा है तब तो उपवास, फलाहार, नियमिताहार, हवा, पानी, धूप इत्यादि से ही शरीर स्वस्थ हो सकता है।”



वेगिराज कृष्णम् राजू
मरी पुड़ी ग्राम, गन्धूर (आन्ध्र)

जन्म: ७-१२-१९१०

मृत्यु: ५-२-१९५७



प्राकृतिक-चिकित्सांक

(द्वितीय खण्ड)



प्राकृतिक चिकित्सक महात्मा गांधी
महात्मा गांधी एक कुष्ठ रोगी की प्राकृतिक चिकित्सा में संलग्न है।

✓ “मेरी १२५ वर्ष जीने की आकांक्षा है। इस शेष जीवन को मैं
प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार में लगाना चाहता हूँ।

प्राकृतिक चिकित्सा के साधन—पञ्चमहाभूत और रामनाम

पञ्चतत्त्वों की उत्पत्ति एवं कार्य

सृष्टि के पूर्व जब सम्पूर्ण जीवों के अन्तरात्मा पर-
मात्मा के सिवा कहीं कुछ न था तब यह जगत एक-
मात्र भगवद्रूप ही था। सृष्टि के आरम्भ में सर्व प्रथम
भगवान की चेज्वा शक्ति की प्रेरणा से शब्द तन्मात्र
या प्रादुर्भाव हुआ जिससे आत्मा का बोध कराने वाला
'आकाश' उत्पन्न हुआ। अन्य चार तत्वों को अवकाश
दाना, सबके बाहर-भीतर वर्तमान रहना तथा प्राण,
इन्द्रिय और मन का आश्रय होना—ये आकाश के कार्य
रूप लक्षण हैं। नवीन वैज्ञानिक गण 'आकाश' को
'ईथर' या 'स्पेस' (Space) कहते हैं।

फिर निष्क्रिय शान्त 'आकाश' में कालगति से
विकार होने पर उससे गत्यात्मक तत्व 'वायु' की
उत्पत्ति हुई। वृक्ष की शाखा आदि को हिलाना, तृणादि
को एकत्र कर देना, सर्वत्र गतिशील होना, गन्धादि युक्त
द्रव्य को घ्राणादि इन्द्रियों के पास तथा शब्द को
श्रोत्रेन्द्रिय के पास ले जाना तथा समस्त इन्द्रियों को
कार्य शक्ति देना—ये वायु के कार्य रूप लक्षण हैं।

तदनन्तर दैव की प्रेरणा से महाबलवान वायु ने विकृत
होने पर उससे संसार के नेत्र रूप तेज वा 'अग्नि' की उत्पत्ति
हुई। चमकना, पकाना, शीत को दूर करना, सुखाना, भूख-
प्यास पैदा करना और उनकी निवृत्ति के लिये भोजनादि
परायण व पचाना—ये अग्नि के कार्यरूप लक्षण हैं।

फिर दैव की प्रेरणा से अग्नि व तेज के विकृत होने
पर उससे द्रव्य तत्व 'जल' की उत्पत्ति हुई। गीला करना,
मिट्टी आदि को पिंढाकार बना देना, तृप्त करना, जीवित
रखना, प्यास बुझाना पदार्थों को मृदु कर देना, ताप की
नियंत्रण करना और कृपादि में से निकाल लिये जाने
पर उसे फिर भर देना—ये जल के कार्य रूप लक्षण हैं।

उसके पश्चात् दैव पेरित रस स्वरूप जन के विकृत
होने पर गन्ध गुणगयी 'पृथ्वी' की उत्पत्ति हुई।
प्रतिमादि रस से मृदा रस ही भावना का आधार होना,
इससे उसी को स्पर्श रस विना करने ही आधार

स्थित रहना, जलादि अन्य पदार्थों को धारण करना,
आकाश आदि का अवच्छेदक होना तथा सम्पूर्ण प्राणियों
के स्त्रीत्व पुरुषत्व आदि गुणों को प्रकट करना—ये
पृथ्वी के कार्य-रूप लक्षण हैं।

उत्पत्ति के बाद ये पाँचो तत्व सृष्टि रचना के लिये
उस समय तक निष्क्रिय या अक्षम रहे, जब तक कि स्वयं
परमात्मा वा राम (सब में रमण करने वाला) ने उनमें
प्रवेश करके (रमण करके) उन्हें सक्रिय नहीं बनाया अथवा
उनको सृष्टि-रचना करने की क्षमता नहीं प्रदान की।

क्षित्यपतेजोमरुदण्डोम (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु
और आकाश) ईश्वर से ही आविर्भूत हुये हैं या ईश्वर
रूप हैं या ईश्वर इन्का उपादान हैं। 'मृत्तिकेत्येव सत्यम्'
अर्थात् सच तो यह है कि मृत्तिका ही वास्तविक उपा-
दान है। उपनिषद् के इस सिद्धांतानुसार पृथ्वी, जल
से उत्पन्न हुई है या जल का ही विकार है अतः वह
जल रूप ही है। इसी प्रकार जल अग्नि से उत्पन्न हुआ
अथवा अग्नि का ही रूपान्तर है अतः वह अग्नि रूप
ही है। अग्नि भी वायु से उत्पन्न होने के कारण वायु
रूप ही है। वायु आकाश से प्रादुर्भूत होने के कारण
आकाश रूप ही हुआ और अन्त में आकाश ईश्वर से
उत्पन्न होने के कारण ईश्वर ही ही अभिव्यक्ति कहलायेगा
अतः वह ईश्वर से अभिन्न है। इस तरह विश्व की उत्पत्ति
ईश्वर से एव उसकी एकता ईश्वर के साथ सिद्ध होती है—
सर्वगुण सम्पन्न ईश्वर

आकाश—एक गुण—अन्न
वायु—दो गुण—संहर + स्पर्श
अग्नि—तीन गुण—गन्ध + स्पर्श + रूप
जल—चार गुण—गन्ध + स्पर्श + रूप + रस
पृथ्वी—पाँच गुण—गन्ध + स्पर्श + रूप + रस + स्वाद

यहां पर एक बात उल्लेखनीय है। वह यह कि विकार के कारण जो तत्त्व क्रमशः उत्पन्न होते गये उनमें से प्रत्येक अपने से पहले उत्पन्न होने वाले तत्त्व की तुलना में स्थूल थे। अर्थात् सूक्ष्मतम भगवान से आकाश स्थूल है, आकाश से वायु स्थूल है; वायु से अग्नि स्थूल है, अग्नि से जल स्थूल है, तथा जल से पृथ्वी स्थूल है।

एक बात और। पदार्थ-विज्ञान का एक सिद्धान्त है कि जो पदार्थ पहले से ही था, वह नये सिरे से उत्पन्न नहीं हो सकता। इस सिद्धांत की पुष्टि गीता भी 'नासतो विद्यते भाव' द्वारा करती है। इसलिये उपर्युक्त कोण्टक में पृथ्वी का पाचवा गुण गंध जो सब के अन्त में दिखाया गया है, उसे नया नहीं मानना चाहिये, अपितु उसका स्थान जल में पहले से ही मानना पड़ेगा क्योंकि पृथ्वी की उसके गुणों के साथ उत्पत्ति जल से हुई है। इसी प्रकार जल के चौथे गुण रस की स्थिति अग्नि में, रूप की वायु में, स्पर्श की आकाश में, और अन्त में शब्द की स्थिति अव्यक्त रूप से ईश्वर में माननी ही पड़ेगी। इस प्रकार पञ्चतत्त्व ईश्वर का ही रूप सिद्ध हुये।

सर्व शक्तिमान ईश्वर से आविर्भूत पाचो तत्वों का उपर्युक्त क्रम ही हमारे जीवन, स्वास्थ्य, और आनन्द के लिए उनकी उपादेयता और मूल्य के दृष्टिकोण से वास्तविक एवं प्राकृतिक क्रम है। केवल इसी क्रम से उनका प्रयोग करके हम सुख-शान्ति के भागी हो सकते हैं। अर्थात् ईश्वर या राम नाम के बिना तो हमारी कोई सत्ता ही नहीं है, इस महत्त्व का स्मरण हमें अनवरत होते रहना चाहिये। यह हमारे जीवन, सुख, सवृद्धि के लिए सर्वाधिक आवश्यक तत्व है। तत्पश्चात् हमारा सम्पर्क आकाशतत्त्व में अदृष्ट रहना परमावश्यक है। उसके बाद वायु तत्व से। वायु से कम हमें रोशनी की आवश्यकता होती है। रोशनी से कम जल की। और सबसे कम जिस वस्तु की आवश्यकता हमारे जीवन-यापन के लिये है, वह है पृथ्वी प्रदत्त भोजन, वस्त्र, तथा आवास। इस तरह हम देखते हैं कि हमारी जीवन-रक्षा के लिये 'राम-नाम' अधिक आवश्यक और भोजनादि जीवन के अन्य माधन सबसे कम आवश्यक हैं। पर हम जानते हैं कि आजकल हमारा जीवन इससे ठीक उल्टा और विपरीत दिशा में चल रहा है। अर्थात् 'राम-नाम'

जो जीवन के लिए सबसे आवश्यक वस्तु है, उसे तो एक प्रकार से भूल ही चुके हैं, या उसकी आवश्यकता नहीं समझते। और यदि कुछ आवश्यकता समझते हैं तो श्रद्धा और विश्वास के बिना 'राम-नाम' लेना सिद्ध होता है परन्तु भोजन, कपड़ा, और महल-महलात सबसे कम आवश्यक वस्तु है, उनके लिये और केवल के लिये हम जी रहे हैं। जिसका परिणाम जो कुछ भी है सामने है। अर्थात् हम अपने जन्म सिद्ध उत्तम स्वास्थ्य, गिक सौन्दर्य, एवं लम्बी आयु को खोकर दिनोंदिन दीन दशा को प्राप्त हो रहे हैं।

पाचो तत्वों में से पहले के तीन तत्वों (आकाश, और अग्नि) से जीवन-शक्ति को बल मिलता है, अन्तिम दो अर्थात् जल और पृथ्वी (भोजन) से शरीर की परिपुष्टि होती है। जीवन-शक्ति स्वयं एक सत्ता है जो शरीर से भिन्न एवं उससे उच्च है।

वेदान्त में इन पञ्चतत्वों के दो रूप प्रतिपादित हैं—सूक्ष्म पञ्चतत्त्व और स्थूल पञ्चतत्त्व। पञ्चतत्वों की उत्पत्ति, स्थूल पञ्चतत्वों से हुई बतायी गई है, और यह कि स्थूल पञ्च सूक्ष्म पञ्चतत्वों के ही स्थूल रूप हैं या यो कहिये कि पञ्चतत्वों का सूक्ष्मांश, अर्थात् पञ्जीकरण होने के बाद में व्याकृत आकाश, वायु, तेज, जल और पृथ्वी के सूक्ष्मांश अन्तःकरण बने। इन सूक्ष्म तत्वों की समष्टि और उनके आधारभूत आत्मा को ही हिरण्यगर्भ कहते हैं। इसलिये यह समझना भूल है कि इन पञ्चतत्वों से केवल शरीर की ही रचना हुई है। वस्तुतः ये पाचो तत्व स्थूल देहावलम्बी भी हैं और स्थूलदेह के उपादान स्वरूप भी। इसका अर्थ यह हुआ कि सूक्ष्म जगत और सूक्ष्म शरीरों की सृष्टि सूक्ष्म तत्वों से हुई है और स्थूल जगत एवं स्थूल शरीरों की सृष्टि स्थूल तत्वों से। इस तरह हमारे स्थूल शरीर की रचना स्थूल तत्वों से एवं सूक्ष्म शरीर की रचना सूक्ष्म तत्वों से हुई है। हमारे सूक्ष्म शरीर अदृश्य सूक्ष्म तत्वों से निर्मित हुये हैं, इसलिए वे अविद्यमान गतिशाली हैं अतः हमारे स्थूल शरीर का सञ्चालन करते हैं। हमारी जीवन शक्ति या प्राण-शक्ति सूक्ष्म शरीर के ही आधीन रहकर अपना कार्य सम्पादन करती है। स्थूल शरीर की कोई अपनी जीवन-शक्ति अलग

नहीं होती।

उपर्युक्त पक्तियों से यह स्पष्ट हो जाता है कि पञ्च-तत्त्व निर्मित हमारे शरीर की रक्षा केवल भोजन से ही हो सकती, बल्कि उसके साथ-साथ इस काम के लिये आकाश, वायु, अग्नि, और जल) भी आवश्यक है। अर्थात् पाँचो तत्व हमारे शरीर के लिये पाँच प्रकार के भोजन है। इन भोजनों में से किसी एक या दो या कई भोजनों की हमारे शरीर में कमी हो जाने से वह रोगाक्रान्त हो जाता है। उस वक्त हम इन्हीं तत्वों से बुद्धिमानों के साथ, दवा का काम लेकर आश्चर्यजनक रूप से आरोग्य लाभ करते हैं।

पुनर् पुरातन वैदिक युग में पाँचो तत्वों—आकाश, वायु, अग्नि, जल, एवं पृथ्वी को निर्दोष बनाये रखने के लिए जीतोड़ प्रयत्न किये जाते थे। उस युग में सुन्दर और स्वच्छ वायु श्वास लेने के लिए मिलती थी। घर-घर यज्ञ की आहुतियों की धूम, आकाश मण्डल को सतत शुद्ध रखती थी जिससे ऋतुयें अपने समय पर होकर हमारे घरों को धन-धान्य और घी दूध से परिपूर्ण रखती थी, जिनको भोग कर हम शूर-वीर तो होते ही थे, साथ ही साथ सैकड़ों वर्ष तक जीवित भी रहते थे। गंगा-मुना आदि नदियों का निर्मल जल सर्वत्र उपयोग में आता था। सूर्य प्रकाश का उचित रूप में श्रद्धा भक्ति के साथ उपयोग किया जाता था। पृथ्वी पर से अनेक प्रकार के मल तथा दोषों को दूर करने के लिए उस समय पुरुष पुद्गल निरन्तर प्रयत्नशील रहते थे। फल यह होता था कि वे लोग स्वस्थ, बलिष्ठ, सद्गुणी एवं दीर्घायु होते थे।

पर आज उन्ही पञ्च तत्वों, जिन पर हमारा जीवन निर्भर है, को दूषित बनाने के लिए, विश्व में एक होड़ हो लगी हुई है। वन-उपवनों को नष्ट करके जेत बनाए जा रहे हैं जो वायु के दूषित होने का प्रधान कारण है। एवं आजकल यज्ञ-हवन के नाम से ही लोगों को चिढ़ है। इनके स्थान पर अंगु चमो के परीक्षण आए दिन किए जा रहे हैं। फलस्वरूप ऋतुयें भी अपने समय पर पूर्ण रूप से निश्चित नहीं हो पाती, जिसकी वजह से आजकल, प्राकृतिक तत्वों में हम तत्त्व भ्रष्ट रहते हैं। जल-प्रदूषण का कार्य हमें रोकना है जिसे गंगा-मुना ऐसी पवित्र नदियाँ में भी जीवन

नगरो का नारकीय मल सतत बहता रहता है जिनका दूषित कृत्रिम जल नलों द्वारा प्राप्त कर हम अपना जीवन किसी प्रकार बिता रहे हैं। अग्निदेव की छीछालेदर जो इस युग में हो रही है, वह कहने योग्य नहीं। लाखों-लाखों मन बिष्टा प्रतिदिन अग्निहोत्र की जगह अग्निदेव को समर्पित कर उन्हें दूषित धूम्र का साधन बनाया जाता है। पत्थर के कोयले से चलने वाले अगणित कल-कारखानों को खोलकर विश्व का सारा वातावरण मानव-समाज को सास लेने के सर्वथा अयोग्य बनाया जा रहा है। इसी प्रकार पृथ्वी पर फैले खेतों में रासायनिक खादों का प्रयोग करके उनकी उर्वरा-शक्ति को नष्ट किया जा रहा है। ऐसे खेतों में जो कुछ थोड़ा बहुत खाद्य-पदार्थ उपजता है वह तत्वहीन होता है और हमारे शरीर को पूरा पूरा लाभ पहुंचाने की क्षमता नहीं रखता। ये ही कारण हैं जो आज हमें जीवनस्वरूप इन पञ्चतत्वों से वास्तविक लाभ नहीं प्राप्त हो रहा है, और उपर्युक्त प्रकृति-वैषम्य की वजह से ही उस वैदिक युग और वर्तमान युग में आकाश और पाताल का अन्तर हो गया है।

रामनाम सर्वोपरि और प्रबल साधन

पञ्च महाभूत प्राकृतिक चिकित्सा के साधन तो हैं ही, पर उनका मूलाधार राम-नाम-तत्व है। अर्थात् रामनाम के बिना प्राकृतिक चिकित्सा अधूरी है।

रामनाम अथवा ईश्वर, पञ्चमहाभूत समन्वित प्रकृति का अधिष्ठाता है रामनाम के बिना पञ्च महाभूत की कोई सत्ता एवं गति नहीं होती।। रामानाम, अर्थात् आत्मतत्त्व में जीवित श्रद्धा बिना रोगरहित जीवन असम्भव है।

गीता में भगवान् कृष्ण कहते हैं—

✓ “चेन्नं चापिमांविद्धि सर्वं ज्ञेनेषु भावत।

अर्थात् ईश्वर का नाम सबके दिलों में समान रूप से होता है जो अपनी आन्तर्यमयी शक्ति में एक मशीन की तरह हमारे भीतर बाहर के सभी कार्यों को हमने करवाना है। तुमने हृदय में उसी शक्ति को आत्मनमर्पण करो, तुमको उसकी कृपा में शान्ति एवं मुक्ति प्राप्त होगी।

रामनाम भी यही अर्थ है, अर्थात् जो सबसे समान और बड़ा नाम है—ईश्वर है। यद्वत् जो यह कहता है—
“मैं इस मशीन के मास्टर परमात्मा में हूँ।” वह

अज्ञानी है। और जो यह कहता है—“मैं अपने मालिक परमात्मा के इतना निकट हूँ कि मैं उसमें और अपने में कुछ भी अन्तर नहीं देख पा रहा हूँ और अपना ‘मैं पन’ भूल चुका हूँ।” वही सच्चा ज्ञानी है।

एक प्राकृतिक चिकित्सक जानता है कि प्रत्येक प्राणी के भीतर आरोग्य प्रदान करने वाली एक शक्ति होती है जो उसे स्वस्थ तथा निरोग रखती है, आवश्यकता पड़ने पर शरीर को स्वच्छ और निरोग करने के लिए रोगों की उत्पत्ति करती है, तथा वही फिर उन रोगों से मुक्ति भी देती है। उसी शक्ति को कोई जीवन-शक्ति, कोई परमात्मा, कोई अन्तरात्मा, तथा कोई राम कहकर पुकारता है। इस तरह प्राकृतिक चिकित्सा को यदि ईश्वरीय चिकित्सा कहे तो गलत न होगा। क्योंकि इस चिकित्सा में हमको वह काम परमात्मा पर ही छोड़ देना पड़ता है जो वही और केवल वही कर सकता है। मेरी नहीं, अपितु तेरी इच्छा पूर्ण हो, इस भावना का दूसरा

नाम ‘आत्म समर्पण’ है जिसे आत्मोन्नति का सर्वोच्च माना गया है और यही प्राकृतिक चिकित्सा जान है।

महात्मा गांधी का कथन है कि मनुष्य का ईश्वर अटल सम्बन्ध है। इसलिए मनुष्य जितने ही श्राप अपने इस सम्बन्ध को पहचानेगा, उतने ही श्रापों में पाप और रोग से मुक्त हो जायगा अथवा मुक्त रहेगा।

रोगों को दूर करने के लिए राम-नाम कितना श्रेष्ठ है, इसको भगवान् धन्वन्तरि के ही शब्दों में पढ़िए। भगवान् धन्वन्तरि कहते हैं—

“अच्युतानन्द गोविन्द नामोच्चारण भेषजात् ।
नश्यन्ति सकला रोगाः सत्यं सत्यं वदाम्यहम् ॥”

अर्थात्, अच्युतानन्द गोविन्द का नाम उच्चारण एक दवा है जो सब रोगों का नाश करती है, मैं सत्य-सत्य कहता हूँ।

दूसरा अध्याय

महत्तत्त्व-चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा का मूलाधार महत्तत्त्व अथवा राम नाम तत्त्व है रामनाम वा भगन्नाम के बिना प्राकृतिक चिकित्सा अधूरी ही रह जाती है, इस कथन का उल्लेख पहले अध्याय में हो चुका है वहाँ यह भी संकेत किया गया है कि प्राकृतिक चिकित्सा के साधनों—आकाश, वायु, अग्नि, जल तथा पृथ्वी, में से प्रत्येक साधन का शक्ति-स्रोत रामनाम ही है। अर्थात् सर्वशक्तिमान रामनाम से ही उन्हें रोग निवारण शक्ति की प्राप्ति होती है। उनमें अपनी निज की कोई ऐसी शक्ति नहीं होती। इस सम्बन्ध में उपनिषद् में एक कथा है।

एक बार पञ्चतत्वों सहित सब देव आपस में झगड़ने लगे। वायु बोला, मैं श्रेष्ठ हूँ, अग्नि कहे, मैं श्रेष्ठ हूँ, जल कहे मैं श्रेष्ठ हूँ, और इन्द्र कहे, श्रेष्ठ हूँ। जब उनका इस तरह विवाद

चल रहा था, तब अचानक उनके बीच में एक देवी आ खड़ी हो गई वह ज्ञान की देवी उमा थी। उन्होंने दिव्य रूप झलमला रहा था। इन्द्र, वायु से बोला कि जाओ उस देवी से पूँछताछ करो। वायु, देवी के पास गया, और बोला, आप कौन हैं? देवी ने पूछा, तुम कौन हो? वायु गर्व से बोला, तुम्हें मालूम नहीं, अरे मैं वायु हूँ। मैं पर्वतों को उड़ाता हूँ, वृक्षों को उखाड़ता हूँ, समुद्र को हिलाता हूँ, मेरी शक्ति अपार है। देवी बोली, यहाँ एक तिनका है, जरा इसे तो उड़ाओ। वायु ने तिनके को उड़ाने की कोशिश की, पर उड़ाते न बना। उसका दर्प चूर्ण हो गया और वह चला गया। उसके बाद अग्नि आया। उसने देवी से पूछा, तुम कौन हो? देवी ने पूछा, आप कौन? अग्नि अभिमान से बोला, तुम्हें मालूम नहीं, मैं कौन हूँ? यदि मैं चाहूँ तो सारे ब्रह्माण्ड

कर डालूँ, मेरा प्रभाव असोम है। देवी बोली, यह कि है, जरा इसे तो जलाओ। अग्नि ने बड़ी कोशिश पर तिनका तनिक भी नहीं जला। इसी प्रकार अन्य देवताओं की किरकिरी हुई। अतः मे ज्ञान की देवी, अरे देवगण! मैं बड़ा हूँ, मैं बड़ा हूँ कह-कह कर लड़ रहे हो, सूर्य को प्रकाश करने की शक्ति दी गयी, वहाँ वह बड़ा है, वायु को उड़ाने की शक्ति दी गई, वहाँ वह बड़ा है, अग्नि को जलाने की शक्ति दी गई, वहाँ वह बड़ा है, फिर अपनी-अपनी शक्ति का इतना प्रमाण क्यों? उस विश्वेश्वर ने विशेष-विशेष शक्ति आप से प्रत्येक को दे रखी है। यदि वह अपनी शक्ति समेट ले तो तुम सब मिट्टी हो, अर्थात् कुछ नहीं हो।

गुरुदेव रवीन्द्रनाथ ठाकुर एवं राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के सहयोगी तथा सूफी सत पूज्य गुरुदयालमल्लिक कहते हैं —

“महापुरुषों के चरणों में बैठकर और जीवन का प्रभु लेकर मुझे यह विश्वास हो गया है कि प्रकृति प्रभु। प्रांगण है। इसलिये प्रकृति के नियम जानना प्रभु को छ-कुछ पहचानना है। यह शरीर तो प्रकृति का बनाया या एक पुतला है। इसलिये प्रकृति का नियम जानना मारा कर्तव्य है। एक अनुभवी ईसाई सज्जन ने अपने अन्तिम स्वास्थ्य का जो रहस्य मुझे बताया वह यह था: —

Every day I study Regularly my bowels and the bible

अर्थात्, मैं हर रोज अपने पेट की हालत का ख्याल रखता हूँ और धर्म-शास्त्र का भी अभ्यास करता हूँ।”

“दोनों की खबर रखने की जरूरत है—प्रभु की और पेट की। इसीलिये तो रामनाम के बिना कोई चिकित्सा सफल नहीं हो सकती।”

महात्मा गांधी का कथन है, कि श्रद्धा से मनुष्य जो रोग मुक्त हो जाता है, उसका रहस्य यही है कि ईश्वर, जिसकी हम भक्ति करते हैं, स्वयं सत्य, स्वस्थ, और प्रेम है। और यह तो वैय भी है, इसलिये रामनाम का आश्रय लेने से हर प्रकार के रोग-शोक के दूर होने में देर नहीं लगती।

परन्तु यदि चिकित्सा-शास्त्र में महत्त्व-चिकित्सा का अर्थ निराश दिया जाय तो साधारण भी गौरवपूर्ण गो-

स्वामी शास्त्री के शब्दों में वह विनाश विनिश्चित है जिसकी कभी कल्पना नहीं की जा सकती।

रोगों से छुटकारा पाने के लिये विष्णुसहस्रनाम पाठ, महामृत्युंजय, दुर्गासप्तशती, शीतला-स्तवन से आज के इस नास्तिक युग में भी आस्तिक भारतवासी लाभ उठाते हैं यथा —

‘सोमं सानुचरंदेवं समातृगणमीश्वरम् ।
पूजयन् प्रयतः शीघ्रं मुच्यते विषमज्वरात् ॥
विष्णुं सहस्रमूर्द्धानं चराचरपतिविभुम् ।
स्तुवन् नाम सहस्रेण ज्वरान् सर्वानव्यपोहति ॥
(चरक चि० ६।३१०-३११)

श्रोतव्यं पठितव्यं च नरैर्भक्तिसमन्वितैः ।
उपसर्गं विनाशाय परं स्वस्तयनं महत् ॥

(भावप्रकाश ६।८१)

विषम ज्वर को भगाना हो तो श्रीमद्भागवत की कथा श्रवण कीजिये। देखिये—

त्रिशिरस्ते प्रसन्नोऽस्मि व्येतुतेमज्वराद्भवम् ।
योनौ स्मरति सम्बादं तस्य तन्न भवेन्नयम् ॥
(श्रीमद्भागवत १०।६३।८६)

इसी प्रकार हृदय रोगों की अव्यर्थ औपधि श्री कृष्ण-चन्द्र की ललित लीलाओं का सप्रेम कीर्तव है—

विक्रीडितं व्रजवधूभिरिदं चविष्णोः,
श्रद्धान्वितोऽनुश्रुत्यादनुवर्णयेद्यः ।
भक्ति परां भगवति प्रतिलभ्य कामं,
हृद्रोगमाश्रयपहिनोत्य विरेण धीरः ॥

(श्रीमद्भागवत १०।३३।३६) आदि।

इस रोग-शोक से भरे ससार में मनुष्यों को उद्विग्न होजाने के, घबरा जाने के, मौके आते ही रहते हैं। ऐसे मौकों पर उन्हें जिन चीज की सबसे अधिक जरूरत होती है, वह है ‘शांति’। उस शांति को प्राप्त करने के अनेक मार्ग हैं। जिनमें नवोत्तम और राज मार्ग रामनाम जप, आत्मचिन्तन या ईश प्रार्थना है।

प्रार्थना द्वारा परमात्मा के चरण-कमलों में आश्रय लेने से रोग, शोक, दुःख, विपत्ति सबने छुटकारा मिल जाता है। उस समय हमें बोध होता है कि जो कुछ दुःख भया हो रहा है, सब ज्वर की दृष्टि में हो रहा है, और हमारी भलाई के लिए ही हो रहा है। केवल इस प्रकार की अनुभूति में ही पूर्ण शांति प्राप्त हो पाती है। अतः जब कभी किसी प्रकार की विपत्ति आ

हो तो मनुष्य को भगवान की प्रार्थना करते हुए उपयुक्त विचारों को मन में लाकर शांति प्राप्त करनी चाहिए।

महात्मा ईसा ने कहा है—‘तुम ईश्वर को प्राप्त करो तो जगत और उसके पदार्थ तुम्हें स्वतः प्राप्त हो जायेंगे, क्योंकि जगत ईश्वर का है।’ यही उपदेश ससार के अन्य धर्मों और धर्माचार्यों का भी है और परमात्मा को प्राप्त करने का मुख्य द्वार उसकी प्रार्थना ही है।

प्रार्थना से सासारिक समस्त चिन्ताओं और क्लेशों का नाश हो जाता है। मनुष्य जिनकी कल्पना तक नहीं कर सकता, ऐसी चीजें प्रार्थना द्वारा प्राप्त हो जाती हैं। इससे हमारी समझ में यह बात आ जाती है कि एक महाशक्ति है जो सर्वत्र उपस्थित रहकर सब कुछ करती रहती है। उपनिषदों में आया है—‘एक ही चेतन तत्त्व इस सारे ब्रह्माण्ड को चला रहा है। प्रार्थना द्वारा जब उस महाशक्ति का ज्ञान होता है तो उसके चरणों में लिपट जाने की प्रबल इच्छा का होना स्वाभाविक ही है। यही प्रार्थना की पराकाष्ठा है। महर्षि श्री अरविन्द घोष ने लिखा है—‘मनुष्य के अन्दर भगवान हैं’। यह एक महान सत्य है। प्रार्थना और तत्पश्चात् ईश्वरानुग्रह से ही मनुष्य इस सत्य का साक्षात्कार कर सकता है।

प्रार्थना से मन का कलुष धुल जाता है और आत्मा विशुद्ध हो जाता है। आत्मा विशुद्ध होने पर ही वह अपना सम्बन्ध परमात्मा के साथ स्थापित कर सकता है, जिससे उसे स्थाई सुख शांति की प्राप्ति होती है। यथा—

सत्यं ज्ञान मनन्तं ब्रह्मयो वेद
निहितं गुहायां परमे व्योमन् ।
सोऽनुते सर्वात् कामान् ॥

—उपनिषद्

अर्थात्, ब्रह्म सत्य और ज्ञान अनन्त है। वह हृदयाकाश की गुफा में रहता है। जो उसे जान लेता है उसकी सब कामनाएँ पूर्ण हो जाती हैं।

जिस प्रकार धूल जमे शीशे में चेहरा साफ नहीं दिखाई देता, उसी प्रकार मनुष्य के कलुषित हृदय में परमात्मा की झलक की आशा करना दुराशा मात्र है। महात्मा गांधी ने एक जगह लिखा है—मनुष्य को पहले अपना हृदय स्वच्छ करना चाहिए। ईश्वर की प्रार्थना को छोड़ हृदय को स्वच्छ करने वाली वस्तु कौन सी है ?

ईश्वर के नाम के भाँडू से अपने हृदय को साफ करो।’

एक स्वच्छ हृदय की सच्ची प्रार्थना, जिसमें हमें भी ईश्वर दिखाई देता है, हमें कठिनाई से करने का बल ही नहीं देती बल्कि कठिनाई को सुख ला देती है। जगत प्रसिद्ध द्रोपदी, गजराज, आदि की प्रार्थनाएँ कुछ इसी कोटि की सच्ची प्रभावोत्पादक प्रार्थनाएँ थीं जिनसे भगवान का पल मात्र में रोल गया था।

प्रार्थना से मनुष्य का हृदय स्वच्छ होकर उसका बदल जाता है, जिससे उसे संतोष और शांति उपलब्धि होती है। सरहदी गांधी खान अब्दुल खा ने भी एक बार कहा था—‘प्रार्थना या नमाज एक ही मकसद है, और वह यह कि हम अपने तमाम गदगी और कमीनेपन से बरी कर लें।’..... प्रार्थना की मदद से हमें इस काविल बनना है कि किसी एक काम या फिरके की नहीं, बल्कि खुदा के खल्क की खिदमत कर सकें। खुदा ने इसीलिए इस दुनिया में भेजा है।

विश्व-वन्द्य बापू के योग्य शिष्य आचार्य विनोबा भाई ईश-प्रार्थना को भूख से बढ़ कर मानते हैं। वह कहें—भूख से बढ़ कर हमारे पास उपमा के लिये शब्द नहीं है, इसलिये भूख के साथ प्रार्थना की तुलना करते हैं। लेकिन दर असल प्रार्थना ऐसी चीज है जिसकी उपयोगिता का वर्णन करने के लिये हमारे पास शब्द नहीं हैं—परमेश्वर का भजन, उसका नाम स्मरण, व्यक्तिगत तौर पर और सामूहिक तौर मिलकर करना। अकेले एकांत में भी करना मनुष्य-जीवन के लिए, उसकी उन्नति के लिए सामाजिक उन्नति के लिए, चित्त शुद्धि के लिए, आत्मनिष्ठा की प्राप्ति के लिये और शोक मोहादि प्रसंगों में सावधान रहने के लिए अतिशय उपयोगी है। इस विषय में कोई विचार-भेद मैंने किसी धर्म में नहीं देखा।

ईश प्रार्थना कैसे करें—

प्रार्थना का सबसे उपयुक्त समय प्रातः काल, शय्या छोड़ते समय तथा सायंकाल शय्या पर जाने से पहले है। सवेरे की प्रार्थना में भगवान से, उस दिन अच्छे काम बने पड़े, इस बात की प्रार्थना करनी चाहिये। और सायं की

प्रार्थना में ध्यान का भी प्रमुख स्थान होता है। ध्यान को आत्मा का प्राण कहा जाता है। जिस काम में मन न लगे, ध्यान न जमे उसे पूरा कभी न समझिये। मनुष्य का भस्तिष्क केवल ध्यान द्वारा ही तत्त्वों का दर्शन कर पाता है। परमात्मा ने हमारी इन्द्रियों को बहु-भुंज ही बनाया है, जिससे हमारे हृदय केवल बाह्य सनार का ज्ञान होता है। अन्तर्जगत या अन्तरात्मा का ज्ञान उन इन्द्रियों से नहीं होता। परन्तु ध्यान द्वारा जब उन इन्द्रियों को इस आदृत या अन्तर्भुंजी पर लेने हैं तो हमारे दिव्य अन्तर का भी ज्ञान सम्भव हो जाता है। अन्तर, अमृत, आत्मा, परमात्मा, एक ही चीज है।

अनेक नाम हैं। साधना से ध्यान जमने लगता है। अधिकारी महात्माओं ने बताया है कि जब प्रार्थना के समय ध्यान न जमे, चित्त चञ्चल हो जाय तो अपने इष्ट देव रूपी भगवन्नाम का जप आरम्भ कर देना चाहिये, या कुछ देर इधर उधर टहल या घूम फिर कर चञ्चल मन को बहला लेना चाहिये। तत्पश्चात् पुनः ध्यान में प्रवृत्त हो जाना चाहिये। मन का बन्दर की तरह इधर उधर उछलना-कूदना और एक स्थान पर, एक लक्ष्य पर स्थिर न रहना ही विक्लेश कहलाता है। प्रार्थना के समय यह एक भारी विघ्न है। इसे अवश्य रोकना चाहिये। इसके लिये अम्यासी को प्राणायाम, सुदृढव्रत, निरन्तर उद्योग तथा ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिये।

ध्यान जमाने के लिये मौन रहना सीखना चाहिये। मौन और एकान्तवास एक महान् तप है। इससे आत्मिक उन्नति और शक्ति प्राप्त होती है जिससे मन पर विजय पायी जा सकती है। मौनावस्था में मनः दुनिया के सारे बन्धनों से छूट कर अपने प्रभु से अपना सम्बन्ध स्थापित कर पाता है, तथा मानसिक एवं आत्मिक शान्ति का अनुभव कर सकता है।

इस तरह हम देखते हैं कि ईश्वर-प्रार्थना को सफल बनाने के लिये निम्न-लिखित दस बातें अत्यन्त आवश्यक हैं, जिनके अभाव में प्रार्थना खरी नहीं उतर सकती —

(१) प्रभु-प्रेम, (२) प्रभु गुण-गान (३) हरि नाम चिन्तन, (४) आत्म समर्पण, (५) अपनापन, (६) ध्यान (७) विशुद्ध हृदय (८) शान्त वातावरण (९) मौनावलम्बन, तथा (१०) अनासक्ति।

प्रार्थना द्वारा रोग निवारण

यदि उपर्युक्त पक्तियाँ ध्यान से पढ़ी जाय तो यह स्पष्ट हो जायगा कि प्रार्थना वह अमोघ आध्यात्मिक अस्त्र है जिससे मनुष्य का भाग्य तक बदल सकता है, फिर रोग-शोक किस लेखे में है। यह मिथ्या नहीं है कि प्रार्थना से वस्तुओं और परिस्थितियों में आमूल परिवर्तन हो जाता है। जब रोगी स्वयं या कोई उसका अभिभावक रोग निवृत्ति के लिये प्रार्थना करता है। तो उस समय प्रार्थना के सूक्ष्म अणु रोगी के शरीर के कोषाओं को बदल कर उसे स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। इसके लिये सर्व प्रथम प्रार्थना के सूक्ष्म अणुओं का प्रभाव

मस्तिष्क पर पड़ता है जिनसे शरीर के कोष निर्मित हैं तत्पश्चात् सीधे शरीर के कोषों पर और सबके रोगी के मूल रोग पर। और इस तरह प्रार्थना कठिन-से-कठिन रोग तो दूर किया ही जा सकता है। मौत को भी प्रार्थना द्वारा कुछ काल के लिये टाल सकता है। कौन नहीं जानता कि सती सावित्री केवल प्रार्थना से ही अपने प्रिय पति सत्यवान को मौत के तल से बचाने में समर्थ हो सकी। इसी प्रकार इतिहास जानने वाले जानते हैं कि हिन्दु तान का भूतपूर्व गुरु बाबर अपने प्रिय पुत्र हुमायूँ को मौत के मुँह केवल प्रार्थना के अस्त्र का ही प्रयोग करके, सका था।

पतित पावन प्रभु के नाम-स्मरण से आत्मा शुद्ध एवं स्वस्थ हो जाती है, तो क्या आत्मा के होने पर उस पर आश्रित मन और शरीर भी स्वस्थ हो जावेंगे? अतः शुद्ध हृदय से निकली हुई प्रार्थना अरोग्य-लाभ का उत्तम उपाय है। आत्मा को मात्मा से मिलने की सर्वदा इच्छा रहती है। वही उसका लक्ष्य होता है। सच्ची प्रार्थना से आत्मा परमात्मा का सामीप्य प्राप्त होता है। जिससे सन्तोष होता है, और तब उसे सासारिक विषय भोग विराग हो जाता है, जिनमें वह पुनः लिप्त नहीं होता। फलतः उसे रोग शोक से मुक्ति मिल जाती है। क्योंकि सासारिक विषय-भोग, आहार-विहार, तथा अहंभाव ससार में सब प्रकार के रोग-शोक के मूल होवें हैं, आत्मा, प्रार्थना के बल से निर्लिप्त हो जाता है।

प्रसिद्ध अंग्रेज कवि टेनिसन ने कहा है:—

‘More things are wrought by prayer than the world dreams of’ अर्थात्, जितना ससार समझता है प्रार्थना से उससे कहीं अधिक काम बन जाते हैं। पाश्चात्य देशों में प्रार्थना द्वारा चिकित्सा करने के दो-अस्पताल भी अब बन गये हैं, जहाँ केवल प्रार्थना से रोगों का इलाज किया जाता है। प्राचीनकाल में सभी देशों के विभिन्न देशों में साधु-सत प्रार्थना द्वारा रोगों का निवारण करते थे इसके कितने ही प्रमाण आज भी मिलते हैं। पूज्य बापू तो रामनाम या ईश-प्रार्थना द्वारा रोग निवारण करने के विशेषज्ञ ही थे। वह रामनाम

शारीरिक, मानसिक, और नैतिक, सभी व्याधियों की रामबाण दवा मानते थे और तदनुसार उसका प्रयोग करते थे। प्राकृतिक-चिकित्सा का एकमात्र साधन वह 'रामनाम' को मानते थे। उसके बाद रामनाम से आविर्भूत पंच-तत्वों (आकाश, वायु, अग्नि, जल, एवं पृथ्वी) को। पर राम का नाम हृदय से निकलना चाहिये और राम के वताये हुए सत्य मार्ग पर चलते हुए निकलना चाहिये। बापू ने स्वयं कहा है—'ईश्वर की स्तुति और सदाचार का प्रचार हर तरह की बीमारी को रोकने का अच्छे से अच्छा और सस्ते से सस्ता इलाज है मुझे इसमें जरा भी शक नहीं है। 'उन्होंने यह भी कहा है' रामनाम में 'फेथ-हीलिंग' (विश्वास चिकित्सा) और 'क्रिश्चियन साइंस' के गुण होते हुये भी वह उनसे बिल्कुल अलग है। राम-नाम लेना उस सच्चाई का एक नमूना मात्र है जिसके लिये वह लिया जाता है। जिस वक्त कोई आदमी बुद्धिपूर्वक अपने अन्दर ईश्वर का दर्शन करता है, उसी वक्त वह अपनी शारीरिक मानसिक और नैतिक सब व्याधियों से छूट जाता है। (हरिजन सेवक २८-४-१९४३)

बापू रामनाम और उससे आविर्भूत पंचमहाभूत दोनों को विशुद्ध प्राकृतिक चिकित्सा का साधन मानते थे, जबकि ससार के अन्य प्राकृतिक चिकित्सक केवल पंचमहाभूत को। रामनाम को प्राकृतिक चिकित्सा का साधन बताना बापू के अपने अनुभवों और प्रयोगों के आधार पर उनकी अपनी खोज है। अपने जीवन के अन्तिम वर्षों में प्राकृतिक चिकित्सा का काम हाथ में लेने के बाद बापू ने बार-बार लिखा और कहा है कि रामनाम शरीर की बीमारियों को मिटाने की रामबाण प्राकृतिक चिकित्सा है। वह प्राकृतिक चिकित्सा का केन्द्रबिन्दु है। रामनाम के बिना प्राकृतिक चिकित्सा को अबूरी ही नहीं, निष्प्राण भी समझना चाहिये। इन सम्बन्ध में बापू ने जो समय-समय पर अपने विचार प्रगट किये हैं उनमें से कुछ नीचे दिये जा रहे हैं।

'आदर्श है कि पैर मरते हैं, पांश्वर मरते हैं, फिर भी उनके पीछे हम भट्टने हैं। लेकिन जो राम मरता नहीं, हमेशा जिंदा रहता है और पकूज पैर है उसे हम छूट जाते हैं।' (निवाणम ३०-१२-४४)

मेरी भाषा व्यास-विज्ञान कहता है उत्पत्ति की जगह

महसूस करता हूँ कि ज्ञान के साथ हृदय से बिया हुआ रामनाम सारी बीमारियों की रामबाण दवा है।' (उरली २२-३-४६)

'अगर रामनाम का मन्त्र मेरे दिल में पूरा पूरा रम जायगा तो मैं कभी बीमार होकर नहीं मरूंगा। यह नियम सिर्फ मेरे ही लिये नहीं, सब के लिये है।' ('बापू मेरी माँ' से ३०-१-४७)

'मेरे लिये मेरा राम सीतापति, दशरथनन्दन कहलाते हुये भी वह सर्व शक्तिमान ईश्वर ही है, जिसका नाम हृदय में होने से मानसिक, नैतिक, और भौतिक सब दुःखों का नाश हो जाता है।'

"रामनाम सब जगह मौजूद रहने वाली रामबाण दवा है, यह शायद मैंने पहले पहल उरली काचन में ही साफ-साफ जाना था। जो उसका पूरा-पूरा उपयोग जानता है, उसे जगत में कम से कम बाहरी काम करना पड़ता है फिर भी उसका काम बड़े से बड़ा होता है।' ('हरिजन सेवक' २२-६-४७)

"दूसरी सब चीजों की तरह मेरी कुदरती इलाज की कल्पना ने भी धीरे धीरे विकास किया। वर्षों से मेरा यह विश्वास रहा है कि जो मनुष्य अपने में ईश्वर का अस्तित्व अनुभव करता है और जिस तरह विकार रहित स्थिति प्राप्त कर चुकता है वह लम्बे जीवन के रास्ते में आने वाली सारी कठिनाइयों को जीत सकता है। मैंने देखा और धर्मशास्त्रों में पढ़ा है। इसके आधार पर इस नतीजे पर पहुँचा हूँ कि जब मनुष्य में उम अदृश्य शक्ति के प्रति पूर्ण जीवित श्रद्धा पैदा हो जाती है, तब उसके शरीर में भीतरी परिवर्तन होता है। लेकिन यह सिर्फ इच्छा करने मात्र से नहीं हो जाता। इसके लिये हमेशा नावधान रहने और अभ्यास करने की ज़रूरत रहती है। दोनों के होने हुए भी ईश्वर कृपा न हो तो मानव-प्रयत्न व्यर्थ जाता है।' (प्रेस-रिपोर्ट १२-६-४५)

'रामनाम (गोपी जी की वचन की आया) मुझे पढ़ती कि जब उन मामलों में, रामनाम दिया करो, वह मुझमें रखा रहेगा। उन दिन में रामनाम मन नष्ट के ठीक क लिये मेरा प्रयत्न रहा। वह गया।' (हरिजन सेवक २)

'मैंने मेरा दावा है कि रामनाम

करने के लिये भी रामनाम बढ़िया इलाज है।" ('हरिजन सेवक' ७-४-४६)

“रामनाम आदमी की बीमारी में मदद कर सकता है, लेकिन उसके कुछ नियम और अनुशासन हैं। रामनाम का उचित ढंग से उपयोग किया जाय तभी उससे लाभ होता है। कोई आदमी रामनाम जपे और लूटपाट मचावे तो वह मोक्ष की आशा नहीं कर सकता। वह सिर्फ उन्हीं के लिये है जो आत्मशुद्धि के लिये उचित अनुशासन पालन के लिये तय्यार है।” (वम्बई १५-३-४६)

“रामनाम शारीरिक और मानसिक बीमारियों के लिये सबसे असरकारक इलाज है। अगर आप भगवान से प्रार्थना करें तो वह आपके दुःखों और चिन्ताओं को जरूर मिटा सकता है। लेकिन प्रार्थना को असरकारक बनाने के लिये हमें सच्चे दिल से रामधुन में भाग लेना चाहिये और तभी हमें शान्ति और सुख का अनुभव हो सकता है।दूसरी शर्तें भी हैं। ... सबसे पहली बात तो यह है कि हमें कुदरत के साथ मेल साधकर रहना चाहिये और उसके नियमों का पालन करना चाहिये।” (पूना २२-३-४६)

“जिस रामनाम को मैं सब बीमारियों की रामबाण दवा मानता हूँ, वह रामनाम न तो ऐतिहासिक राम है और न उन लोगों का राम है जो उसका इस्तेमाल जादू-टोने के लिये करते हैं। सब रोगों की रामबाण दवा के

रूप में जिस राम का नाम सुझाता हूँ, वह तो खुद ईश्वर ही है जिसके नाम का जप करके भक्तों ने शुद्धि और शान्ति पाई है, और मेरा यह दावा है कि रामनाम सभी बीमारियों की चाहे वे तन की हों या मन की, एक ही अचूक दवा है। इसमें शक नहीं कि डाक्टरों या वैद्यों से गरीर की बीमारियों का इलाज कराया जा सकता है। लेकिन रामनाम तो आदमी को खुद ही अपना वैद्य या डाक्टर बना लेता है और उसे अपने को अन्दर से तीरों बनने की संजीवनी हासिल करा देता है। (हरिजन)

वापू के प्राइवेट सेक्रेटरी श्री प्यारेलाल लिखते हैं— “वापू को गोली मार दी गई थी। डाक्टर राजसन्दावाल उनके गिर को अपनी गोद में रखे उनके कापटे हुए शरीर और अधमं दी आंखों को अपनी भीगी आंखों से निहार रही थी कि थोड़ी ही देर में कुछ इलाज किये जाने से पहले ही उनका अवसान हो गया। उस महाप्रयाण के कुछ क्षणों पहले डाक्टर भार्गव आये और एड्गेनलि (एक अंग्रेजी दवा) तलाश करने लगे। मैंने उनसे दलील की कि वे दवाई को ढूँढने की जहमत न उठाएँ। क्योंकि गांधीजी ने हमसे कहा है कि उनकी जान बचाने के लिये भी कोई निषिद्ध दवाई उनको न दी जाय। जैसे जैसे वर्ष बीतते गये उन्हें ज्यादा-ज्यादा विश्वास होता गया कि सिर्फ रामनाम ही उनकी और दूसरों की सारी बीमारियों को दूर कर सकता है।

तीसरा अध्याय

आकाश तत्त्व-चिकित्सा

आकाश तत्त्व

आकाश तत्त्व, पञ्च तत्त्वों में सबसे अधिक उपयोगी एवं प्रथम तत्त्व है। इसको 'आकाश' और 'शून्य' भी कहते हैं।

जिस प्रकार महत्तत्त्व (ईश्वर) विराकार किन्तु सत्य है। उसी प्रकार आकाश तत्त्व निराकार भी है और सत्य भी है महातत्त्व अविनाशी है। उसी प्रकार आकाश तत्त्व भी कभी नाश नहीं होता—महाप्रलय में भी वही।

आकाश विशुद्ध तथा निर्विकार होता है। अतः उससे हमें विशुद्धता एवं निर्मलता (आरोग्य) की प्राप्ति होती है आकाश में देवताओं का वास माना गया है जो अमर है। हम भी आकाश तत्त्व का भरपूर, और उचित सेवन करके अमर नहीं तो निरोग और दीर्घजीवी तो अवश्य ही हो सकते हैं।

स्मरण रखना चाहिये कि जिस प्रकार निराकार महत्तत्त्व को देखने में हमें कोई ठोस या दृश्यमान वस्तु नहीं

मिलती अपितु हर ठोस या दृश्यमान वस्तु की प्राप्ति के लिये शक्ति की उपलब्धि होती है, उसी प्रकार विराकार आकाश तत्व से भी वही बात सम्भव है। क्योंकि विराकार से निराकार वस्तु की ही प्राप्ति होती है। किन्तु जो शक्ति हमें महत्त्व अथवा आकाशतत्व से मिलती है, वह प्रमोद होती है—परम कल्याणकारी होती है—आत्मिक, भावसिक तथा शारीरिक, तीनों प्रकार के स्वास्थ्य को उन्नत बनाने वाली होती है।

यह सत्य है यदि आकाश तत्व का सृजन न हुआ होता तो न तो हम सांस ही ले सकते और न हमारी स्थिति और अस्तित्व ही होता। शेष चारों का आधार भी यही तत्व है। आन्तरिक स्फूर्ति एवं स्वर्गीय आनन्द की अनुभूति आकाश तत्व से ही सम्भव होती है।

आकाश ब्रह्माण्ड का भी आधार है। उपवास इस तत्व की प्राप्ति का एक प्रबल साधन है। वैसे भी प्रतिदिन भूख से थोड़ा कम खाकर हम इस अमूल्य एवं उपकारी तत्व का अर्जन करके सुख क्षान्ति के भागी बन सकते हैं। बीमारी पड़ने पर उपवास द्वारा शरीर की जीवन शक्ति को अन्य शारीरिक कार्यों से अवकाश दिलाकर हम अपने शरीर में आकाश तत्व की कमी को पूरा करते हैं। जिसके फलस्वरूप हम आपसे आप बर्बाद हो जाते हैं। आकाश तत्व केही कार्य—शोक, क्रोध, मोह, एव भय हैं। शरीर में आकाशतत्व के विशेष स्थान—सिर, कण्ठ, हृदय उदर और कटिप्रदेश है। मस्तिष्क में स्थित आकाश, वायु का भाग है जो प्राण का मुख्य स्थान है। हृदयदेशगत तेज का भाग है जो पित्त का मुख्य स्थान है। इससे अन्न का पाचन होता है। उदर देश गत आकाश जल का भाग है। इससे सर्व प्रकार की मल विसर्जन क्रिया सम्भव होती है। कटि देशगत आकाश पृष्ठी का भाग है यह अधिक स्थूल होता है और गंध का साधन है।

महात्मा गांधी ने आकाशतत्व को 'प्रारोग्य नञाट' की संज्ञा दी है और बताया है कि उदर का अन्न खाने के समान ही आकाश का भक्ष्य जानना है। ऐसे महान तत्व का जिज्ञासा ही अन्न के समान उपयोग किया जानना जानना ही अन्न के प्रारोग्य प्राप्त होता है। यदि जिज्ञासा पर ध्यान दिया जाये तो इस महान तत्व का भक्ष्य हमारा कुछ कम हो जाय तो हमारा

शरीर, बुद्धि और आत्मा पूर्णरूप से प्रारोग्य भोगे। इस आदर्श को जानना, समझना, और आदर करना आवश्यक है। इसके अनुसार घर-बार साज समाज और वस्त्रादि के उपयोग में हमें काफी अवकाश रखना चाहिये। जो आकाश अथवा अवकाश के साथ सम्बन्ध जोड़ता है उसके पास कुछ नहीं होता है और सब कुछ होता है। मनुष्य के सोने का स्थान आकाश के नीचे होना चाहिये। ओस सर्दियों से बचने के लिये ओढ़ता भलेही हो। बरसात में एक छतरी जैसी ऊपर साया भलेही हो बाकी हर समय अगणित तारों से जड़ा हुआ आकाश ही उसकी छतरी होनी चाहिये।

आकाश जैसे हमारे आसपास और ऊपर नीचे है वैसे ही हमारे भीतर भी है। चमड़ी के एक एक छिद्र में तथा दो छिद्रों के बीच में जहाँ जगह है, वहाँ आकाश है। इस आकाश की खाली जगह—कोहमें भरने की कोशिश नहीं करनी चाहिये। इस तरह यदि हम अपना दैनिक आहार, जितना चाहिये उतना ही लें और ठूस-ठूस कर न लें तो शरीर में मुक्तता रहेगी। इसलिये सप्ताह में या पखवाड़े में जैसी सुविधा हो उपवास कर लिया जाय तो सब घट बढ़ सभल सकती है। पूरा उपवास न हो सके तो एक या अधिक समय का भोजन त्याग देने से सभी लाभ होगा। आगे उपवास के सम्बन्ध में विस्तार से लिखा गया है।

हमारी सजीवनी शक्ति की वृद्धि एवं रोग-शोक की निवृत्ति के लिए आकाश तत्व की प्राप्ति, उपवास के अतिरिक्त ब्रह्मचर्य और सयम, सदाचार, मानसिक अनुशासन एवं सतुल्य, विश्राम अथवा शिथिलीकरण, प्रमत्तता मनोरञ्जन, तथा गाढी नीद में भी होती है।

ब्रह्मचर्य और संयम—

मानो मे ब्रह्मचर्य की दो श्रेणियाँ वर्णित हैं। एक का नाम है 'उपवृत्त' और दूसरे का नाम है 'नैष्ठिक' जो विद्यार्थी एक, दो, या तीन देवों का सागोपांग अध्ययन करके गुरु की आज्ञा में गुरुद्वारा में प्रवेश करता है उसे उपवृत्त कहते हैं। और जो विद्यार्थी जीवन भर गुरुचरित में ही रहता है उसे नैष्ठिक कहते हैं।

नैष्ठिक के अर्थ—

यह प्रकार के नैष्ठिक में त्याग का नाम

शास्त्रो मे मैथुन के निम्नलिखित प्रकार कहे गये है —

(१) किसी सुन्दर स्त्री के रूप अथवा हावभाव, कटाक्षादि का स्मरण करना, कुत्सित पुरुषों की कुत्सित क्रियाओं का स्मरण करना, अपने द्वारा पूर्व मे घटी हुई मैथुन आदि क्रियाओं का स्मरण करना, भविष्य मे किसी स्त्री के साथ मैथुन करने का सकल्प अथवा भावना करना, शृङ्गार-वस्तुओं जैसे इत्र-फुलेल आदि कामोद्दीपक पदार्थों का स्मरण करना, पूर्व मे देखे हुए किसी सुन्दर स्त्री के चित्र का अथवा गदे चित्र का स्मरण करना । ये सभी मानसिक मैथुन के अन्तर्गत है ।

(२) गदे तथा कामोद्दीपक एव शृङ्गार-रस का गद्य-पद्यात्मक वर्णन सुनना, स्त्रियों के रूप-लावण्य, तथा अङ्गों का वर्णन सुनना, उनके हावभाव, कटाक्षादि का वर्णन सुनना, तथा अन्य काम विषयक बातें श्रवण करना ये सभी रूप मैथुन के अन्तर्गत है ।

(३) अश्लील बातों का कथन, शृङ्गार-रस का वर्णन, स्त्रियों के रूप, लावण्य, यौवन, एव शृङ्गार की प्रशंसा, तथा उनके हावभाव, कटाक्षादि का वर्णन, विलासिता का वर्णन, कामोद्दीपक तथा गदे गीत गाना, तथा ऐसे साहित्य को स्वयं पढ़ना और दूसरों को सुनाना । ये सभी कीर्तन-मैथुन के अन्तर्गत है ।

(४) स्त्रियों के रूप, लावण्य, शृङ्गार तथा उनके अङ्गों की रचना को देखना, किसी सुन्दर स्त्री के चित्र को देखना, शृङ्गाररस के नाटक सिनेमा देखना, कामोद्दीपक वस्तुओं तथा सजावट के सामान को देखना तथा दर्पण आदि में अपना रूप तथा शृङ्गार देखना । ये सभी प्रेक्षण मैथुन के अन्तर्गत है ।

(५) स्त्रियों के साथ हसीमजाक करना, नाचना, गाना, आमोद प्रमोद के लिये क्लव इत्यादि मे जाना, जल-विहार मे जाना और करना, फाग खेलना तथा गंदी चेष्टाये करना । ये सभी कोल-मैथुन के अन्तर्गत हैं ।

(६) अपने को सुन्दर दिखने के लिये बाल संवारना, कधी करना, काकुल रखना, शरीर को वस्त्राभूषणादि से मजाना, इत्र-फुलेल लगाना, फूलों की माला धारण करना, अगराग लगाना, मुरमा लगाना । सावुन, तेल, पाउडर लगाना, दातों मे मिस्मी लगाना, दातों मे सोना जड़वाना, तथा होठ लाल करने के लिये पान खाना या

लिपस्टिक लगाना । ये सभी कृत्य शृङ्गार-मैथुन के अन्तर्गत है ।

(७) स्त्रियों के साथ एकान्त मे अश्लील बातें करना उनके रूप, लावण्य, यौवन, एव शृङ्गार की प्रशंसा करना, हसी-मजाक करना । ये सभी गुह्यभाषण-मैथुन के अन्तर्गत है ।

(८) काम बुद्धि से किसी स्त्री अथवा बालक का स्पर्श करना, चुम्बन करना, कामोद्दीपक तथा कोमल अङ्गों का स्पर्श करना तथा स्त्री प्रसङ्ग करना । ये सभी स्पर्श-मैथुन के अन्तर्गत है ।

उपर्युक्त बातें पुरुषों को दृष्टि मे रखकर ही कही गई है । स्त्रियों को भी पुरुषों के मन्वन्ध मे ये ही बातें समझनी चाहिये ।

वीर्य और रज क्या ?

जिस प्रकार दूध मे मक्खन, तिल मे तेल, मीठे में मिठास, तथा फूल मे खुशबू रहती है, उसी प्रकार शरीर मे वीर्य और रज रहता है । अर्थात् शरीर मे वीर्य और रज का कोई विशेष स्थान निश्चित नहीं है । वैज्ञानिक प्रक्रियाओं द्वारा यह सिद्ध किया गया है कि भोजन की मात्रा यदि एक मन हो तो उससे एक सेर रुधिर बनेगा । और एक सेर रुधिर से केवल दो तोला वीर्य बनता है । यदि स्वस्थ आदमी एक सेर भोजन प्रतिदिन करे, वह भी ठीक और उचित भोजन, तो इस हिसाब से ४० दिन मे ४० सेर भोजन वह करेगा । जिससे बनेगा केवल दो तोला वीर्य । अर्थात् ४० दिन की कमाई दो तोले वीर्य होती है । यदि शरीर से एक तोला वीर्य निकलता है तो इसके यह मानी हुये कि शरीर से ४० तोला खून निकल गया । शास्त्रो मे कहा गया है कि एक बार के वीर्य-पात से मनुष्य की आयु ३० दिन यानी एक महीना कम हो जाती है । भव बिचारने की बात है कि क्षणिक विषय-सुख के लिए अनावश्यक रूप से वीर्य-स्खलन करना कितनी बड़ी मूर्खता है ।

वीर्य और रज की दो गतियां होती है—ऊर्ध्वगति और अधोगति, वीर्य और रज उत्पन्न होकर शरीर मे रक्त के माध्यम से ऊर्ध्व हो जाय तो उसे ऊर्ध्वगति कहते है । जब वीर्य और रज शरीर मे बन जाता है और नष्ट नहीं किया जाता तब वह शरीरस्थ

मन का संयम—

मनः संयम मे इन्द्रियो की गुलामी सबसे बड़ी बाधा है जो चित्त-चाञ्चल्य का मूल कारण है। विविध प्रकार की सांसारिक वासनाओं के हाथों में पड़ा यह मानव कठ-पुतली की तरह नाचा करता है। वासनाये जब जैसा नाच नचाना चाहती है, मानव तब तैसा ही नाच नाचता है। शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध, काम, क्रोध, मोह, लोभ तथा अभिमान के हाथों निरीह मानव गद-सा उछलता फिरता है। बिडम्बना तो यह है कि इन वासनाओं की पूर्ति न तो कभी होती है और न इनसे कभी तृप्ति ही होती है। चैन कभी नहीं मिलता। विश्राम की आशा, दुराशा मात्र होती है। एक वासना से छुटकारा मिला नहीं कि मन दूसरी वासना का शिकार हो जाता है, फिर तीसरी का और यही क्रम मनुष्य के मरते दम तक चलता रहता है उसे अपने कल्याण के बारे में सोचने-समझने की छुट्टी ही नहीं मिलती। कारण स्पष्ट है, अर्थात् स्वामी और सेवक में पद-परिवर्तन हो जाने से यह सब अनर्थ होता है। इन्द्रियो को मनुष्य की नौकरानी की भांति काम करना था, पर होगया होता है इसके विपरीत। दूसरे शब्दों में हमने इन्द्रियो को प्रभुत्व तथा बुद्धि विवेक को उनकी दास्यता दे रखी है जिसके परिणामस्वरूप हम इन्द्रियों के गुलाम बने हुए अनेकानेक दुख भोग रहे हैं। यह उल्टी बात है कि बुद्धि बेचारी इन्द्रियो के पीछे-पीछे दौड़ती। फिरे यह तो पतन का मार्ग है ही। होना यह चाहिये कि इन्द्रियो को बुद्धि निर्दिष्ट मार्ग पर चलाये। मनुष्य को आहार-विहार परिश्रम-विश्राम आदि सभी की आवश्यकता जीवन में होती है। पर कौन-कौन सी आहार वस्तुयें श्रेयस्कर हैं और उनका किस सीमा तक सेवन करना चाहिये, विहार कब और कैसे करना चाहिए, तथा परिश्रम या विश्राम कितना करना चाहिये आदि बातों का निराधार अर्थात् इन्द्रियों पर छोड़ना बुद्धिमानों की बात नहीं है। ये काम तो स्वयं बुद्धि के हैं। बुद्धि को धीरे-धीरे अभ्यास से शक्ति करते रहने से वह एक दिन इस योग्य अवश्य हो जायगी कि वह इन्द्रियों पर शासन कर सके। पर यदि उसको इन्द्रियो का दास ही बना रहने दिया जायगा तो सदैव धोखा ही होता रहेगा।

मनः शुद्धि में एकांत में आत्मपर्यालोचन से बड़ी

सहायता मिलती है। प्रतिदिन सोने से पहले उस गए अपने सारे अच्छे और बुरे कामों तथा लेखा-जोखा लेते रहना, आत्मपर्यालोचन वा कही कहलाता है। यह महापुरुषों का लक्षण है। इससे नंतर में मन की चञ्चलता मिटना सम्भव हो जाता कारण, हम दूसरी से अपने बहुत से दुर्गुण छिपा है, पर अपने से तो कुछ छिपाना सम्भव नहीं अतः जब तटस्थ होकर हम अपने दिव भर के आलोचना करने लगते हैं तो चित्त के न जाने कितने दोष-पाप एक-एक करके सामने प्रगट होने लगते हैं वक्त हम अपने दम्भ, कपट, नीचता और कुकर्मों का कर स्वयं थर्रा उठते हैं और भविष्य में फिर वंसा का सकल्प करते हैं। आत्मपर्यालोचन के समय ज्ञान, सच्चे वैराग्य, सच्ची उन्नति, और सच्चे मन की कुञ्जी है।

मनः संयम का एक दूसरा साधन है—ईश्वर जिसका आजकल के कथित शिक्षित समाज में आदोख पड़ रहा है जो ठीक नहीं। प्रत्येक धर्म में जो नेमाज आदि नित्योपासना करने का आदेश है वह नहीं। उससे मनः संयम में, अथवा अपवित्र मन को करने में बड़ी सहायता मिलती है। यदि २० भी प्रतिदिन, थोड़ा भक्ति के साथ, तथा सच्चे ईश्वरोपासना कर ली जाय तो मन निःस्सन्देह बंध हो जायगा और काम बन जायगा।

कुछ प्रत्यक्षवादी लोग कहते हैं कि मन को विषय करने की एकदम छूट दे देनी चाहिए। वह जब भोग करके पूर्णतः तृप्त हो जायगा तो स्वयं स्थिर जायगा, यह विचार नितान्त भ्रममूलक एवं प्रतिकूल प्रतीत होता है। क्योंकि जनकादि प्रभृति राजर्षिगण उत्तमात्युत्तम विषयों का दीर्घ काल तक सतत सेवन कि फिर भी उनके मन की तुष्टि नहीं हुई प्रत्युत इच्छा बत वती ही होती गयी। यथा—

“होय न विषय विराग, भवन वसत भा चौयपन।”

अतः यह कथन सर्वथा असंगत है कि मनोनुकूल विषयों के सम्पर्क से मन स्थिर होता है।

वाणी का संयम—

वाणी में इन्द्रियो को चलायमान करने की शक्ति होती

अतः वचन का संयम मनुष्य के लिये अतीव आवश्यक है। किसी को ताना मारना, चिढ़ाना, गाली देना, घृणा प्रदर्शित करना, बुरी निगाह से देखकर भद्दा करना, आदि असंयमित वचन के लक्षण हैं। इनसे ना, वाणी का संयम कहलाता है। कठोर शब्द वैम- उत्पन्न करते हैं और वषों की पक्की मित्रता को मात्र में तोड़ देते हैं। इसके विपरीत प्रेम भरे मीठे शब्द बड़े से बड़े दुश्मन को भी दोस्त बनाने में सहायक होते हैं। कहा भी है—

“वशीकरण इक मन्त्र है तज दे वचन कठोर।”
शब्द में अपरम्पार शक्ति होती है। मन्त्र का दूसरा नाम मंत्र ही तो है जिससे असम्भव से असम्भव कार्य भी मन्त्रोच्चारण के साथ-साथ सम्भव हो जाता है। परन्तु प्रत्येक शब्द शक्ति नहीं हो सकता। इसी प्रकार प्रत्येक व्यक्ति के मुख निकला मंत्र (शब्द) अपना प्रभाव नहीं दिखा सकता।

मनुष्य को संयम करना आता है केवल उसी की वाणी में वह अद्भुत शक्ति होती है जो सुनने वालों को लेती है अथवा उन पर अपना प्रभाव डाल सकती है। हमारी व्यक्ति के भाषण में एक प्रभावोत्पादक विद्युत-शक्ति होती है जो उसके सुनने वालों से जो चाहती है, करा लेती है। महापुरुषों, ऋषियों, मुनियों के मुख से निकले प्रत्येक शब्द का वजन होता है। उनका एक एक शब्द अमोघ होता है जो अचूक होता है। कारण वे शब्द संयमित हैं और उनका आधार सत्यता होता है।

वचन को संयमित करने का एकमात्र उपाय ‘मौन-धर्म’ है। मौन में बड़ा बल होता है। मौन का एक नाम शांति भी है, जिसने नृष्टि की सभी वस्तुओं में उद्भूत है, जिसमें वे स्थित रहती हैं, और अंत में जिसमें वे भी विलीन हो जायेंगी। वेदों में जिस स्थल पर मौन की शक्ति की गयी है वहाँ उसको ‘शान्तम्’ कहा गया है। शान्तम् अन्विष्टा मुनि और शान्तम् है। ‘शान्तम्’ को ही शांति, या तो हम कहते हैं जो सदा हमारे स्वाम-शरीर में रमा रहता है। नृष्टि का सारा धर्म मौनत्व ही है। धर्म में सभी की वृत्ति मौनत्व ही है, वृष्टि ही शान्त उत्पन्न होती है। शांति ही सदा सदा मौन ही है। शांति ही सदा सदा मौन ही है। शांति ही सदा सदा मौन ही है।

है, और यही मौन की अमित शक्ति का सबसे बड़ा प्रमाण है।

अपनी वाणी को संयमित करने के लिए हमें सप्ताह या महीने में एक दिन बिल्कुल मौन रहना चाहिए। उस दिन एकाग्रचित्त होकर आत्मा और परमात्मा का चिन्तन करना चाहिए। गत सप्ताह या गत मास वचन द्वारा यदि किसी को क्लेश पहुँचाया हो, किसी से लड़ाई की हो तो मौन-वस्था में उसपर विचार करना चाहिये—पश्चात्ताप करना चाहिये और भविष्य में उसकी पुनरावृत्ति न होने देने के लिए परमात्मा से प्रार्थना करनी चाहिए।

हमारे पूज्य बापू मौनालम्बन के महत्व को भली भाँति जानते थे। इसीलिये वह सप्ताह में एक दिन नियमित रूप से मौनव्रत धारण करते थे।

कर्म का संयम

सत् कर्म और असत् कर्म को समझना तथा तदनुसार आचरण करना कर्म का संयम कहलाता है। इस कार्य में विवेक बुद्धि से सहायता लेना होता है। जब कोई सत् कर्म अपने सामने आवे, जिसे बुद्धि अच्छा समझे तो उसमें तुरन्त लग जाना चाहिये। दान करने की इच्छा हुई, दान कर डालना चाहिये। क्योंकि हो सकता है देर करने से अवसर निकल जावे या कोई अन्य विघ्न-बाधा उपस्थित हो जाय और पीछे पछताना पड़े। अतः सत् कर्म को पकड़ लो फिर वह कर्म आपको कभी नहीं छोड़ेगा। वास्तव में कर्म करने में एक निश्चित स्वाद होता है। वह स्वाद स्वयं कर्म में है। जो कर्म-योगी है, उसके मार्ग में चाहे सैकड़ों विघ्न-बाधा क्यों न हों, कर्म मार्ग से विचलित नहीं होता। निष्काम कर्म, जीवन यात्रा का एकमात्र सहचर होता है। छोड़कर करना चाहिये पर इन भाव से नहीं कि लोक पर कोई उपकार कर रहे हैं, बल्कि यह समझ कर कि यह अपना कर्तव्य है। कर्म का संयम निष्काम सत्कर्म करने में है। पर निष्काम कर्म करना सरल नहीं है। दम्भ, मत्तवाकांक्षा, फनाकांक्षा आदि रिपु, निष्काम कर्म-योगी की पग-पग पर दबाने हैं। परन्तु प्रन्यास में सब कुछ सम्मत् हो जाता है। अपने को सर्व-प्रकार से छोड़ देना चाहिये फिर ही दोष प्राप्त हो पाये, धीरे जायेंगे। धर्म में शान्त न होना, धर्म के

दूसरा साधन है। शरीर से कर्म होते रहे, पर चित्त को उनसे तदस्थ रखना चाहिये। कर्म में लिपायमान रहने का नाम तो बन्धन है। कर्म का संयम और कर्म-बन्धन दोनों भिन्न चीजे हैं।

सदाचार

श्रीमद्भागवत् में सभी मनुष्यों के लिये धर्म के तीस लक्षण लिखे गये हैं। उस तीस लक्षण वाले धर्म को पालन करने का नाम सदाचार है। दूसरे शब्दों में सत्पुरुषों के आचरण को सदाचार कहते हैं। तन और मन दोनों की पवित्रता सदाचार का दूसरा नाम है। सदाचार ही आत्म-सुधार सम्भव है। सदाचार विश्वात्मा के उन प्रधान धर्मों में से एक है जिसके समुचित अनुसरण से मानव जीवन अबाध गति से प्रवाहित होता रहता है। सदाचार, सद्बिचार का छोटा भाई है। सद्बिचार का बीजारोपण मानसिक शुचिता के क्षेत्र में होता है और वह क्षेत्र तैयार करता है सदाचार। सदाचार, आत्मा की शाश्वत शान्ति का सच्चा मार्ग है, संसार में मानव समाज में प्रतिष्ठा पाने का उपाय है तथा एक शब्द द्वारा विश्व को हिला देने वाली एक ही शक्ति है। योगिराज कृष्ण की मुरली की एक ही ताव पर सारा ब्रज मण्डल हिल उठा था। वह सदाचार की ही तो महिमा थी। एक वाक्य में सदाचार प्रत्येक जाति, प्रत्येक समाज, प्रत्येक राष्ट्र तथा प्रत्येक व्यक्ति के शाश्वत सुख एवं शान्ति का मूल है।

सदाचार की भाषा मौन होती है। वह नाद करता हुआ भी शान्त और मूक दृष्टिगोचर होता है। एक सदाचारी सारे विश्व को अपने साथ कर सकता है। वह सच्चे परमानन्द का रसास्वादन करता है।

मनुष्य के लिये सदाचार ही उच्च आदर्श होना चाहिये। कारण सदाचार से मनुष्य देवत्व को प्राप्त हो जाता है और आचरण से गिरा हुआ प्राणी संसार में सबसे पतित गिना जाता है। कहा भी है—

“आचारेण हतोहत.” तथा—

“If wealth is lost nothing is lost, if health is lost something is lost, but if character is lost every thing is lost.”

अर्थात् यदि धन गया तो कुछ भी नहीं गया। यदि

स्वास्थ्य गया तो कुछ गया। पर यदि आवरण गया तो सभी कुछ चला गया।

इतना ही नहीं, एक निर्वन सदाचारी, दुःखचक्रवर्ती सम्राट् से कहीं बढ़कर है। एक अशिक्षित चारी अशिक्षित होता हुआ भी दिग्गज विद्वान् परिणतो से कहीं बढ़कर है। सदाचारी की विश्व और विश्वात्मा के साथ आत्मसात हो जाते उसमें अहर्निश विष्वग् बन्धुत्व और “वसुधैव कुटुम्बकम्” के शब्द गुंजायमान होते रहते हैं। उसका दुःख शोक और शान्ति विष्वग् के दुःख, सुख, शोक और के साथ होती है।

चरक ने सदाचार के सिद्धान्तों पर विशेष विचार किया है। क्योंकि मनुष्य की शारीरिक का स्रोत इसी तत्व में है। समस्त प्राचीन भाषाओं के नियमों की सहायता से प्रचार होता। सभी वर्गों के लोग धार्मिक उत्साह के साथ उनका पालन करते थे। पुरोहित घर-घर में उनका करता था और न्यायाधीश, सामाजिक वा सम्बन्धी साधारण नियमों को भङ्ग करने वाले लोगों को दण्ड देता था। क्योंकि ऐसा कृत्य अर्थ में जिसके लिये इतना घोर दण्ड होता था कि आधुनिक समय में हमारे लिये यह बात असंभव सी प्रतीत होती कि किसी सामान्य जगह पर थूकने या लघुशक्का सरीखे सामूली अपराध को इतना गुह्य माना जाय कि धर्म और सदाचार के इस कठिन अनुशासन का अद्भुत परिणाम था कि हमारा प्राचीन भारत संसार में पवित्र राष्ट्र था और सभ्यता में सब देशों का निर्माण था।

मानसिक अनुशासन एवं संतुलन

मन की शक्ति अपरम्पार होती है, इसे सभी जानते हैं। वही मन की प्रबल शक्ति मनुष्य के दुःख और स्वास्थ्य का भी कारण होती है। अतः रोगावस्था रोगी की मनोभावना जैसी होती है उसी के अनुसार उसका रोग दूर होता है या विगडता है। रोगी ही को मृत्यु भी तभी आती है जब मनुष्य का मन उसके स्वस्थ के लिये तैयार होता है। अर्थात्, जब मनुष्य मरने के तैयारी कर लेता है तभी वह मरता है। दूसरे शब्दों

पिलाना आरम्भ कर दिया। नतीजा यह हुआ कि मां की उस दशा का दूध बच्चे के लिए विष साबित हुआ और वह थोड़ी देर बाद ही तड़प तड़प कर मर गया। यह है मानसिक उत्तेजना का घातक परिणाम। इसीलिये कहा गया है कि जो चिन्ता, क्रोध, भय आदि करता है वह धीरे धीरे अपने शरीर को जहर की छोटी छोटी मात्रा दे देकर उसे विषाक्त बनाता रहता है। जो कालान्तर में भयानक रोग के रूप में फूट निकलता है, या मारक सिद्ध होता है।

आंकड़ों से यह बात जानी गयी है कि कब्ज, सग्रहणों सिर-दर्द, मिरगी, उन्माद, तथा पागलपन आदि बीमारियों का मूल कारण अधिक चिन्ता है। ऐसे रोगियों की स्मरण शक्ति भी क्षीण होते देखी गई है। प्रायः हिस्टीरिया ग्रस्त स्त्रियों को देखा गया है कि बच्चा पैदा होने के बाद वे इस रोग से अपने आप छुटकारा पाजाती हैं। इसका कारण यही है कि बच्चे के लालन पालन में व्यस्त होकर वे चिन्ताओं से मुक्त हो जाती हैं। फलतः हिस्टीरिया रोग का मूल कारण चिन्ता के दूर होते ही रोग का भी नाश हो जाता है। बहुत बार ऐसा हुआ है कि किसी व्यक्ति के सर के बाल एकाएक गिरने आरम्भ हो गये हैं, जिसके कारण का पता लगाने पर ज्ञात हुआ कि वह व्यक्ति उन दिनों अधिक चिन्ताग्रस्त था।

उपर्युक्त कतिपय उदाहरणों से यह सिद्ध हो जाता है कि मन के विकार से शरीर में विकार आता है, और शरीर के घटने बढ़ने से मन का विकार घटता या बढ़ता है। अर्थात् हमारा मन ही हमें रोगी भी बना सकता है, और आरोग्य भी प्रदान कर सकता है। किसी रोग के विषय में बार बार चिन्तन करने से चिन्तन करने वाले व्यक्ति को वह रोग अवश्य हो जाता है। शायद उस अवस्था में शरीर के अवयवों के अणुओं से कोई विषाक्त द्रव्य क्षरित होने लगता है जो शरीर के भीतर व्याप्त तरल द्रव्य में फैल जाता है और रोग का कारण बन जाता है।

मनः—शक्ति का रोग-निवारण में प्रयोग—

जिस प्रकार रोग का चिन्तन शरीर को धीरे धीरे रोगी बना देता है, उसी प्रकार स्वास्थ्य सम्बन्धी उत्तम भावनाएँ रोगी को निरोग करने की पूरी शक्ति रखती

है। विचारों का परिवर्तन होते ही शारीरिक परिवर्तन आरम्भ हो जाता है। मनुष्य का स्वास्थ्य उसके अन्तर्मन की स्वास्थ्य सम्बन्धी उत्तम भावना के ऊपर निर्भर करता है। चिकित्सा जब कभी लाभदायक सिद्ध नहीं होती तो उसका कारण बहुधा रोगी के मन का किं अन्य तरफ लगा रहना तथा निरोग होने की उसका स्वाहिश का न होना होता है। ऐसा व्यक्ति अपने रोग व अच्छी से अच्छी चिकित्सा क्यों न करे, किन्तु वह अपने मन को सदा चिन्ताओं में फंसाये रहेगा। उसका रोग कदापि न जायगा। बार बार चिन्तन किया गया विचार चाहे वह बुरा हो या भला, आत्म निर्देश का रूप धारण कर लेता है, और प्रबल आत्म निर्देश केवल मनुष्य के स्वभाव में अपितु उसके शरीर में चमत्कारपूर्ण परिवर्तन कर देता है। आज केवल 'आत्म निर्देश' द्वारा असाध्य रोग अच्छे किये जा रहे हैं। चिकित्सा की इस पद्धति को 'मानसिक-चिकित्सा' कहते हैं। मनोविज्ञान का एक सिद्धान्त है कि जो व्यक्ति अपने मन जैसा विचार रखता है, वह वैसा ही हो जाता है। (What a man thinks that he becomes) यह सिद्धान्त रोग और आरोग्य के सम्बन्ध में भी निश्चय हो लागू है। जब तक मनुष्य के विचार निराशावादी होते हैं तब तक रोग ही क्यों, जीवन की सभी घटनाएँ उसके दुख को बढ़ाती हैं। पर जब उसके विचार आशावादी हो जाते हैं तो सभी दुःखद घटनाएँ उसका कल्याण करने वाली सिद्ध होती हैं। विचारों की धारा बदल जाने से मनुष्य का भाग्य, स्वास्थ्य आदि सब कुछ बदल जाता है। मनकी इच्छा करते ही उसकी सारी शक्तियाँ सक्रिय होकर स्थिति को बदल देती हैं। मन, विश्वास और सकल्प द्वारा संसार की सारी वस्तुओं में कायापलट कर सकता है, तो क्या मनोबल शरीर के रोगों को दूर नहीं कर सकता? जरूर कर सकता है। आवश्यकता होती है केवल दृढ़ विश्वास और दृढ़ संकल्प की। मनोभावना सच्ची और प्रखर होनी चाहिए फिर तो, उसके अनुसार वस्तु स्थिति में रूपान्तर धीरे-धीरे भले ही हो, तथापि वह अपना असर बिना दिखाए नहीं रह सकती।

अतः रोज सवेरे और सायंकाल को सोने के पहले यदि रोगी विश्वास के साथ और सच्चे मन से सकल्प करे

के उसका अमुक रोग नाश हो जाय और शरीर पर हाथ फेरता जाय, और सच्ची भावना से कहता जाय 'मैं निरोग हूँ, मेरे अन्दर किसी प्रकार का भी रोग नहीं है। आदि, आदि तो वह कुछ ही दिनों में देखेगा कि उसके शरीर पर एक प्रकार की कान्ति झलक रही है और वह निरोग और सुन्दर बन गया है।

इस कार्य में विश्वास में दृढता आने में थोड़ी देर लगती है, पर भावना का प्रभाव शरीर के अणुओं पर अत्यन्त पड़ता है। ज्योंही रोगी इच्छा करेगा कि उसका अमुक रोग दूर होजाय, त्योंही उस रोग के अणु दलने लगेंगे और मन की विचित्र शक्ति शरीर के प्रत्येक अणु की गति को रोग की ओर से मोड़ कर आरोग्य की तरफ कर देगी और रोगी अच्छा हो जायगा। हा भी है:—

‘यादशी भावना यस्य सिद्धिर्भवति तादृशी ।’

अर्थात्, प्राणी की जैसी भावना होती है, उसी के अनुरूप उसे सिद्धि प्राप्त होती है। बाइबिल में लिखित आमसीह द्वारा रोगियों को अच्छा करने की करामातों की दृढभावना तत्त्व द्वारा ही सफल हो सकी थी। आ जब किसी रोगी को अच्छा करते थे तो यह जरूर कहते थे ‘जाओ तुम्हारे विश्वास ने तुम्हें चङ्गा किया।’ तो यहाँ तक कहते थे—‘यदि तुम दृढ विश्वास से आओगे कि यह पर्वत हट जाय तो वह अवश्य हट जायगा।’ महात्मा तुलसीदास के शब्दों में भी यदि आश्रम और विश्वास नहीं तो भवानी-शकर तक देवता न कर पत्थर ही है। यथा

‘भवानी शकरो वन्दे श्रद्धा विश्वास रूपिणी ।’

साधु-महात्माओं की एक चुटकी राख, तथा जन्म से भ्रातृ पूँज से रोगों की निवृत्ति, श्रद्धा-विश्वास के परिणाम होते हैं। अतः आत्मिक चिकित्सा के अन्त-‘मानसिक अनुशासन’ को भी हमने रोग निवारण का प्रबल साधन माना है, जिसके द्वारा लगभग सभी रोगों में सन्तोष मिले जा सकते हैं।

विश्राम या शिथिलीकरण

मन तथा —

विश्राम का अर्थ शरीर का आराम है। मन के दृढ़ करने के लिए, शरीर पर विचार करने के लिए परिश्रम

विश्राम चाहता है, यह स्वाभाविक है। शरीर की थकावट दूर होना, और मस्तिष्क की शांति या शरीर और मन को कुछ काल के लिए विराम देना ही विश्राम कहलाता है। विश्राम के मानी केवल शारीरिक विश्राम नहीं है। शारीरिक विश्राम का मानसिक विश्राम से मेल होने पर ही शरीर को पूर्ण विश्राम का सौभाग्य प्राप्त होता है। पर जब हम आराम करते हैं उस वक्त विश्राम की मानसिक दशा को हम भूलें रहते हैं। उस वक्त भी हम दिमाग से काम लेते रहते हैं। शय्या पर पड़े रहने की हालत में भी हमारे शरीर, विशेष कर मस्तिष्क में तनाव बना रहता है जो मन की चञ्चल अवस्था के कारण होता है। यह विश्राम नहीं है। किसी सोते बच्चे को गौर से देखने से पता चल जायगा कि विश्राम वास्तव में कैसे करना चाहिए। बच्चा किस बेफिक्री से देह और मस्तिष्क को शिथिल किए शय्या पर पड़ा रहता है। यही विश्राम का उत्तम प्रकार है। कुछ दिनों की कोशिश से बच्चों की तरह ही सारे शरीर को शिथिल करके विश्राम करने की आदत डाली जा सकती है। विश्राम के निमित्त शरीर को शिथिल (Relax) करना ही सबसे बड़ी बात है। प्राकृतिक चिकित्सा की भाषा में इसे आरोग्यमूलक शिथिलता (Curative Relaxation) कहते हैं, जो आकाश-चिकित्सा का एक प्रमुख साधन है।

रोग और निरोग—दोनों अवस्थाओं में विश्राम की यथेष्ट आवश्यकता होती हुई भी यह जानना चाहिए कि विश्राम और आलस्य दोनों एक चीज नहीं हैं। मेहनत के बाद आराम करके मेहनत में उगाई गई शक्ति को पुनः प्राप्त करना विश्राम कहलाता है। पर जो आराम मेहनत के बाद नहीं चलता वह देह और मन की निष्क्रिय अवस्था को बताता है, अतः वह आलस्य ही साबित होता है, विश्राम नहीं हो सकता। यही विश्राम और आलस्य में अन्तर है। आलस्य, शरीर और मन के भीतर मुर्चा लगा देता है, विश्राम शरीर और मन को तान करने के लिए रूढ़ि नहीं देती बल्कि प्रेरित करता है। आलस्य शक्ति को काम करने की इच्छा से दूर लेता और विश्राम करने वाला व्यक्ति काम करने के लिए मन लगाने लगता है। वह विश्राम में लड़कता है, काम कर के उत्साह, नये मोर के साथ जुट जाता है।

एक अज्ञात विद्वान के शब्दों में 'जीवन की सफलता उसकी अनवरतगति में है'—उसका उद्देश्य अपने पथ पर निरन्तर अग्रसर होना ही है। इस जीवन यात्रा में उचित विश्राम की आवश्यकता पड़ सकती है, किन्तु विराम की कदापि नहीं। और यदि हम अपनी तरफ से जीवन की इस अबाधगति में विराम लगाने का अप्राकृतिक यत्न करें तो उसका तात्कालिक और क्षणिक फल मोठा ही क्यों न मालूम पड़े, परन्तु अन्तिम परिणाम मनुष्य की शक्तियों के विनाश, उसके शारीरिक, मानसिक, और नैतिक पतन के रूप में प्रगट होता है। इसलिए इस सम्बन्ध में हमें सदैव यह बात याद रखनी चाहिए कि परिश्रम के बाद आवश्यकता पड़ने पर उचित विश्राम लिया जावे पुनः परिश्रम करने के लिए शक्ति-संचय के हेतु। परन्तु एक दम विराम की कोई आवश्यकता नहीं। आलस्य और अकर्मण्यता की कोई जरूरत नहीं। आलस्य और अकर्मण्यता तो गतिशील जीवन के दूषण है, जबकि विश्राम उसका भूषण है।

बहुतों की धारणा है कि सवेरे से शाम तक मिलो, दूकानों, कारखानों आदि में काम करने के बाद रात में भोजन करके सो जाना ही विश्राम कहलाता है। परन्तु यह धारणा भी गलत है। जिस प्रकार विश्राम और आलस्य दोनों भिन्न चीजें हैं, उसी प्रकार नींद को विश्राम समझना भी भूल है। क्योंकि सोना तो मानव स्वभाव ही है। एक अकर्मण्य व्यक्ति के लिए भी निद्रा उत्तनी ही अनिवार्य है, जितनी एक कर्मठ के लिये। पर विश्राम, अकर्मण्य व्यक्ति के लिये विल्कुल अनावश्यक है, और कर्मठ के लिये अत्यन्त आवश्यक। अर्थात् विश्राम की आवश्यकता मनुष्य को तभी होती है जब वह परिश्रम करता है, पर नींद की आवश्यकता उसे दोनों हालतों में होती है—परिश्रम करने पर भी और न परिश्रम करने पर भी। सोना एक तरह का सूक्ष्म स्नान है, जिससे मनुष्य के शरीर में ताजगी या स्फूर्ति आजाती है। नींद और विश्राम में यही अन्तर है। यो नींद और विश्राम दोनों ही शरीर की, काम में खर्च हुई शक्ति की पुनः प्राप्ति के साधन हैं। हमें विश्राम की जरूरत क्यों होती है ?—

शरीर के लिये विश्राम उतना ही आवश्यक है जितना भूख के लिए भोजन, यदि कोई मनुष्य समस्त दिन अबाध

गति से परिश्रम ही करता रहे तो यह निश्चित है कि कुछ ही घंटों में उसका शरीर, विश्राम न मिलने के कारण थक कर चूर-चूर हो जायगा, और ऐसे मनुष्य का शरीर बहुत दिनों तक टिक नहीं सकता। मनुष्य तो मनुष्य, निर्जीव रेलगाड़ी के डजन तक को भी यदि उचित विश्राम (Rest) न मिले, लम्बी दौड़ के बाद दूसरे डजन से वह न बदला जाय, तथा उसके कल पुर्जे नित्य साफ न किये जावे तो वह एक कदम भी आगे नहीं चल सके। संसार के जीव-जन्तु, पशु-पक्षी, आदि सभी परिश्रम के बाद आराम चाहते हैं। यह सारी सृष्टि भी अपने विनाश काल में एक दिन विश्राम करती है। ईसाइयों की धर्म पुस्तक बाइबिल में भी इसी बात की ओर संकेत है।

विश्राम के समय मनुष्य के मस्तिष्क और शरीर के सारे अवयव इन्द्रियां शिथिल हो जाती हैं और विश्राम के बाद शरीर एवं मस्तिष्क में पुनः बल और ताजगी का अनुभव होने लगता है। परिश्रम में खोई हुई जीवन शक्ति (Energy) को पुनः अर्जित करने के लिये ही विश्राम की आवश्यकता होती है।

हम जानते हैं कि हमारे शरीर में जो हृदय नाम का एक यन्त्र है, वह चौबीस घण्टे में एक लाख बार से अधिक धक-धक करता है और हमारी बारह हजार मील लम्बी रक्त बाहिनियों में लगभग पांच हजार गैलन खून को दौड़ाता है। पर इतना महत्वपूर्ण और कठिन कार्य वह भी बिना विश्राम लिये नहीं करता और न कर सकता है। दो 'धक' शब्दों के बीच का जो समय होता है वही हृदय के विश्राम करने का समय होता है। इतने थोड़े से समय में वह विश्राम करके इतनी अपार शक्ति ग्रहण कर लेता है, जिससे वह मनुष्य के मरने तक क्रियाशील रहता है। अतः विश्राम के सम्बन्ध में जो बात हृदय के लिये सत्य है वही मनुष्य शरीर के प्रत्येक अवयव के लिये भी सत्य है।

जीवन में परिश्रम और विश्राम दोनों साथ-साथ चलने चाहिये तभी सुख शान्ति प्राप्त हो सकती है। हम जितने अधिक क्रियाशील हो उतना ही अधिक हमें विश्राम पर भी ध्यान देना चाहिए। विश्राम एक औषधि है जिससे थकावट दूर होती है और खोई हुई शक्ति प्राप्त होती है।

छ लोगो का विचार है कि काम करते रहने से ही शक्ति का सञ्चार होता है। यह उसकी बड़ी भूल है। ऐसे लोगो को क्या यह भी बताना कि काम करने में शक्ति का व्यय ही होता है, वा सञ्चार नहीं? सच बात तो यह है कि जीवन के लिये जितनी आवश्यकता वायु, जल, भोजनादि, विश्राम की आवश्यकता, शरीर संरक्षण के लिए किसी हालत में भी कम नहीं है।

यूरोप, अमेरिका आदि देश जो आज भारत से माने में बढ़े हुए हैं इसके अनेक कारणों में से कारण यह भी है कि उन देशों के निवासी सच्चे परिश्रम के बाद विश्राम करना जानते हैं। वहाँ युद्ध, क्या युवक, क्या स्त्री, क्या पुरुष, क्या धनी क्या निर्धन सबने अपने दैनिक कार्यों के लिए समझ रित कर रखा है अर्थात् चौबीस घण्टों में आठ काम करने के लिए और आठ घण्टा आराम करने लिये। वे इस नियम का बड़ी कड़ाई और ईमानदारी पालन करते हैं जिसका परिणाम जो कुछ भी है, वह उनके सामने है। यत महायुद्ध के समय दुश्मन के की बाँछारों की छाव में भी लन्दन महानगरी के विश्रामस्थल—हाइडपार्क आदि चालू रहे और उनमें लोगों की सरया में अथक परिश्रमी नर-नारी विश्राम लिये भरे रहते रहे। इतिहास के जानकारों से यह बात भी नहीं है कि वाटर लू के घमासान युद्ध के चन्द ही घण्टे पहले महावीर नेपोलियन पर विजय प्राप्त करने का ड्यूक आफ वेल्गटन (Duke of welligton) परिश्रम के बाद विश्राम कर रहा था।

मावसिक वा शारीरिक कोई काम हो सर्व प्रथम मन उस काम के करने की प्रवृत्ति होती है। तत्पश्चात् तत्काल में विचार उठता है। विचार से चेतना की उत्पत्ति होती है, जिससे उस काम के करने वाले अंग प्रयोग में आने प्रारंभ की उत्तेजना स्पी तरंग का प्रसार होता है और स्नायुओं द्वारा शक्ति शरीर जीवनी-शक्ति मस्तिष्क में सुरक्षित रहती है। परन्तु यह शक्ति विशेष की शक्ति होती है और हम उन शक्ति को प्रयोग में लाने के लिए तैयार रहते हैं। इसी प्रकार नष्ट शक्ति को पुनः उत्पन्न होता है। यह बात स्पष्ट हो जाती

है कि यदि शारीरिक स्नायु मण्डल को परिश्रम द्वारा जीवनी-शक्ति को केवल व्यय ही करना पड़े और विश्राम द्वारा उसे उस व्यय की हुई जीवनी-शक्ति को पुनः प्राप्त करने का मौका न दिया जाय तो शरीर इस अत्याचार को कितने दिनों तक सहन करता रहेगा? निश्चय ही ऐसी दशा में उसका एक न एक दिन दिवाला होना अनिवार्य है।

प्रकृति की मूक वाणी को हम भले ही न समझ पर वह प्रति दिवस, दिन के बाद रात लाकर हमें सभी आवश्यक अनावश्यक कामों को छोड़कर, विश्राम और केवल विश्राम करने के लिये मजबूर करती रहती है। पर हम हैं कि उसकी बात सुनते ही नहीं और उसके इस कल्याणकारी आदेश की अवहेलना करके रात होने पर भी बत्ती जलाकर मिलो, कारखानों आदि में काम करते रहते हैं और सुख स्वास्थ्य की बलि देते रहते हैं। कलकत्ते आदि शहरों का कोई भी करोड़पति व्यवसायी एक बजे रात से पहले विस्तर पर नहीं जाता। कोयले की खानों के काम करने वाले कुलियों से कभी-कभी अठारह-अठारह, बीस-बीस घंटे लगातार काम लिया जाता है तथा बड़े-बड़े शहरों के मिलों, कारखानों इत्यादि में 'ओवर टाइम वर्क' (Over Time Work) की परिपाटी और उसके मोह ने बेचारे मजदूरों की मिट्टी और भी पलीद कर रखी है। इन सबके ही परिणामस्वरूप आज हम भारतवासी स्वास्थ्य के विषय में इतने दीनहीन हो रहे हैं कि कुछ कहने की बात नहीं, और यही वजह है जो हमारी औसत आयु आज कुल २३ वर्ष ही रह गयी है, जबकि सत्तर के अन्य देशों के लोगों की औसत आयु ५०-६० वर्षों तक पहुँचती है।

विश्राम द्वारा रोगों की रोक-थाम—

आजकाल बढ़ते हुई रोगियों की संख्या बहुत कम हो जाय, यदि हम जेदन उचित विश्राम करने के महत्व को समझ कर विश्राम करना सीख जायें। स्नायु-दीर्घत्व के कारण ही शरीरों, पोषकदत्ता, अग्निदा, रक्तचाप का दत्ता, नष्टबन्ना, तथा उन्माद आदि रोग होते हैं, और स्नायु-दीर्घत्व होता है बिना विश्राम के लगातार आवश्यकता से अधिक स्नायुनि-शक्ति नष्ट करने से। अब यदि हम चाहते हैं कि हमें रोगों में न हों, तथा हमारा भविष्य

सुखपूर्ण हो तो हमें अपने शरीर को बराबर तनाव की अवस्था में न रखकर उसे विश्राम देना होगा।

जैसे प्रत्येक मेहनत का कार्य करने के बाद विश्राम आवश्यक है, वैसे ही कई दिन तक लगातार श्रम के बाद भी एक पूरे दिन विश्राम करना जरूरी है। इसलिये छ. दिन काम करने के बाद एतवार को विश्राम करने की व्यवस्था ससार में लगभग सभी जगह प्रचलित है। जिनके लिये मुमकिन हो उन्हें एक लम्बे काल तक परिश्रम करने के बाद इसी तरह थोड़ा लम्बा समय विश्राम के लिये लेना चाहिये। उससे लाभ ही होगा, क्योंकि विश्राम के लिये दिये गये समय को भविष्य के शक्ति-भण्डार की सञ्चित भूँजी ही समझना चाहिये। और यह गलत नहीं है कि दिमागी काम करने वाले लोग, शारीरिक काम करने वालों की अपेक्षा अधिक-आयु वाले होते हैं, क्योंकि वे शारीरिक काम करने वाले श्रमिकों की अपेक्षा परिश्रम के बाद विश्राम करने के महत्व को समझते हैं और तदनुसार थोड़ा बहुत आचरण भी करते हैं।

लेकिन अनुभव बतलाता है कि आजकल की भाग-दौड़ की दुनियां में विश्राम का अवसर ही मनुष्य को नहीं मिलता। आज के मनुष्य का, अपने जीवन-निर्वाह के लिये कुत्तो की तरह इधर उधर दौड़ना-धूपना देखकर रोना आता है। आज का हमारा रहन-सहन और काम करने का तरीका ही कुछ विचित्र सा है। हम सदैव किसी न किसी काम में बराबर व्यस्त रहते हैं। हर समय कोई न कोई चिन्ता हमें घेरे रहती है। कितने ही अभागे व्यक्ति तो ऐसे मिलेंगे जो रात-दिन काम में जुटे रहकर अपने स्वास्थ्य को जान-बूझ कर चौपट कर लेते हैं। मनुष्य काम के बोझ से उतना नहीं दबता जितना उसकी परेशानियों से। काम की परेशानियां, व्यस्तता, और उद्वेग काम के बोझ को बढ़ा देते हैं, जिससे शरीर अधिक खीजता है। श्रम से बचा नहीं जा सकता, पर वह ऐसे ढंग से किया अथवा जा सकता है, जिसमें व्यस्तता और परेशानियां न हों। काम के बीच में और उसके बाद विश्राम करने की एक कला है, जिसका ज्ञान प्रत्येक मनुष्य को होना ही चाहिये। काम के बीच में बहुत से लोग चाय और सिग्रेट का इस्तेमाल करके काम की थकान मिटाने की कोशिश करते हैं, यह हास्यास्पद है। काम के समय

अधिक थकान से बचने के लिये यह जरूरी है कि हम फिरने उठने-बैठने आदि में अपने शरीर के अंगों को उचित मुद्रा में रखें। चलते समय गर्दन को झुकना, खड़ा होते समय केवल एक पैर पर ही भार खड़ा होना, बैठते समय एक पैर को दूसरे पैर पर कर बैठना, तथा इसी प्रकार की अन्य आदतें से बचना चाहिये जो शरीर के सन्तुलन में बाधक होते हैं, और थकाते भी बहुत जल्द हैं। विस्तर पर पड़कर किसी भी काम की सोचना बुरा है। इससे नींद नहीं आसकती। भ्रमण के समय किसी समस्या के सुलझाने की सोचते रहना, प्रातः भ्रमण के लाभ से वञ्चित होना इन दशाओं में और विश्राम की अन्य दशाओं में भी हमारा मन भाति-भाति के विचारों में व्यस्त रहता। उन समयों में हमारे रक्त का, शरीर की शिराओं में लना चलना स्वाभाविक है, जो शरीर के लिये विना नहीं बल्कि श्रम ही है।

विश्राम द्वारा रोगों का इलाज—

शरीर रोगी होने पर स्वभावतः विश्राम चाहता है। वह चाहता है कि विश्राम द्वारा अधिक से अधिक जीवनी-शक्ति प्राप्त करे और उसे शरीर के निरोग करने में लगाये। नये रोग में काफी विश्राम की उतनी आवश्यकता नहीं पड़ती, जितनी कि पुराने रोगों में। पुराने रोग (Chronic Disease) में यदि पूर्ण विश्राम नहीं किया जायगा तो रोग हठीला हो जायगा और शीघ्र नहीं जायगा। इसलिये पुराने रोग से पीड़ित रोगियों को पूर्ण विश्राम करना, उनके रोगों की दवा है।

पाश्चात्य डाक्टर विलियम वाल्टर ने एक जगह लिखा है—'मेरे वार्ड में रहने वाले रोगी जो बरामदे में सोते रहते हैं, उनको उसी विश्राम की अवस्था में रखकर मैं रोग मुक्त कर देता हूँ। मैंने हजारों रोगियों को इस पद्धति से अच्छा किया है।' एक दूसरे डाक्टर हार्ड का कहना है कि विस्तर पर, विशेषकर खुले मैदान के स्वच्छ वातावरण में केवल पड़े रहकर आराम करके रोग से छुटकारा पाने का कारण यह है कि विश्राम न करने की दशा में हमारे शरीर का रक्त गुरुत्वाकर्षण के कारण शरीर के भीतर विशेष रूप से संचालन करता है, और

प के स्नायु में संकोच और प्रसार से उसका नियमन रहता है। पर जब हम विस्तर पर पड़कर विश्राम अपने अपने होते हैं, उस वक्त हमारा गुरुत्वाकर्षण कम हो जाता है और हमारे हृदय तथा अन्य रक्ताभिसरण से सम्बन्ध एक पैर के नीचे वाले अवयवों का बोझ हल्का हो जाता है। फलतः जो वृद्धों को आराम मिलता है, और बची हुई जीवन शक्ति अन्य रक्त निवारण में खर्च होकर रोग-मुक्ति का कारण बनी होती है।

रोगों से मुक्ति पाने के लिए यह आवश्यक है कि रोगों का अन्तर और बाह्य—दोनों शांत हो। दूसरे शब्दों में उसे पूर्ण विश्राम प्राप्त हो। अकेले यही क्रिया अनेक रोगों को नष्ट करने की पूरी ताकत रखती है, और अन्य रोगों के उपचार में सहायक सिद्ध होती है। उन रोगियों का रोग जो आराम करना नहीं जानते, देर से ठीक होता है। चिंतित, भयातुर, क्रुद्ध, और ध्वराए हुए रोगी अपने रोग से जल्द छुटकारा नहीं पाते।

दुनिया में जितनी बीमारियाँ हैं, उन सबका कारण इसी न किसी प्रकार की थकावट ही है। जब तक हमारे शरीर का नाड़ी-संस्थान ठीक-ठीक काम करता रहता है, हमारे अङ्ग प्रत्यङ्ग में लचीलापन बना रहता है। यही उन अङ्गों के स्वास्थ्य का वास्तविक रूप होता है। पर जब उन अङ्गों में विजातीय द्रव्य के जमा हो जाते हैं, तब के कारण, उनमें कडापन आ जाता है जो नाड़ी-संस्थान के काम में स्वाभाविक थकावट पैदा हो जाती है। यही उन अङ्गों की रोगावस्था है। इतना ही नहीं कि लचीलापन ही जीवन है और कडापन वही मृत्यु का कारण है। (Mobility is life, Rigidity is death)

जब शरीर के किसी भी अङ्ग में यदि कडापन आजाय तो उसमें सूजन अवश्य होगी। तत्पश्चात् दर्द और फिर दर्द के कारण ही उत्पत्ति होती है। सूजन की हालत में यदि वह रक्त का प्रवाह ठीक तरह हो सके तो उस अङ्ग में विश्राम का निमित्तकरण हाथ तो धीरे धीरे पड़ा जमा द्रव्य निराल जाया है, और दर्द का कारण मिट जाता है। किसी अङ्ग में कडापन उठने पर लाने पर ही होता है। कडापन में दर्द मूलित होता है कि उस दर्द पर किसी प्रकार की चोट (Strain) लगती है। यह चोट तब तक चली रहती है जब तक कि वह चोट ठीक न हो जाय।

प्रकार की हो सकती है। उदाहरण स्वरूप एक चिड़चिड़े व्यक्ति की भाँहे हमेशा चढ़ी हुई रहती हैं। इससे आंख की मासपेणियों में थकावट आती है जिससे आंखें कमजोर हो जाती हैं, और कभी कभी तो अधी भी।

जो लोग निरोगावस्था में उचित आराम करने के अभ्यासी नहीं होते, प्रकृति उनको बीमार डालकर आराम करने पर मजबूर करती है। यह एक प्राकृतिक नियम है। रोगावस्था में जो हम कोई काम नहीं कर सकते, करने के लायक नहीं रह जाते, अथवा करना नहीं पसंद करते, वह इसी कारण कि उस वक्त हम बीमार होते हैं, और प्रकृतिः उस बीमारी को दूर करने के लिए हमें विश्राम—पूर्ण विश्राम की आवश्यकता होती है।

विश्राम करने के साधारण तरीके—

सर्व साधारण के लिए विश्राम करने के कई तरीके हैं। अपनी-अपनी रुचि और परिस्थिति के अनुसार उनमें से कोई-सा एक चुनकर उसे काम में लाना चाहिए। कुछ तरीके निम्नलिखित हैं—

(१) परिश्रम करके घर लौटने पर विश्राम की नीयत से चटाई या विस्तर पर लम्बा पड़ जाओ। शरीर के अङ्ग प्रत्यङ्ग को एकदम ढीला कर दो। मस्तिष्क को विचारों से शून्य कर दो। आंखें बन्द करके १०-१५ मिनटों तक इसी प्रकार निश्चेष्ट पड़े रहो। पर सो न जाओ इसका ध्यान रहे।

(२) परिश्रम करने के बाद कोई दिलचस्प खेल खेलो, टहलो, मन बहलाव के लिए कुछ पढ़ो, अथवा अपनी रुचि विषय (Hobby) के अनुसार चित्रकारी आदि करो।

(३) बारहों महीना घोर परिश्रम करने वाले व्यक्ति लम्बी छुट्टियाँ लेकर देश विदेश की यात्रा करें, तीर्थ स्थानों में घूमे।

(४) नप्पाट में छः दिन तक परिश्रम करने के बाद किसी एक दिन अवश्य छुट्टी रखो और उन दिन वन-भोजन, 'विश्राम' आदि के विषय में बाहर चले जाओ।

(५) मानव शरीर में जो अनेक अंगों की मानव शरीर में निहित निमित्तकारण हैं, उनका भी

बताते हैं—

पीठ के बल चारपाई पर लेट जाओ। धीरे-धीरे और सजगतापूर्वक शरीर के किसी एक अङ्ग जैसे दाहिने हाथ की मांसपेशियों को सिकोड़ो, साथ ही उस सिकुड़न का अनुभव करने की चेष्टा करो उस वक्त तक जब तक कि वह सिकुड़न या संकुचन मिट जाय और मांसपेशियों का पूर्ण शिथिलीकरण न हो जाय। इसी प्रकार बांये हाथ, दाये पैर, बांये पैर आदि शरीर के सभी अङ्ग-प्रत्यङ्ग की मांसपेशियों का शिथिलीकरण करना चाहिए। इसे साधारण शिथिलीकरण कहते हैं।

शरीर के अन्य अङ्गों को सक्रिय बनाये रखते हुए भी किसी एक अङ्ग का पूरी तौर से शिथिलीकरण किया जा सकता है। जैसे कोई व्यक्ति अपने मेरुदण्ड को सक्रियतापूर्वक सीधा रखकर बैठ सकता है और उसके साथ ही शरीर के अन्य अङ्गों को पूर्ण शिथिल भी बनाये रख सकता है। इसे स्थानीय शिथिलीकरण कहते हैं।

(६) शरीर के थके हुए स्नायुओं को ढीला करके उन्हें आराम देने की विधि डाक्टर डेविडर्फिक इस तरह बताते हैं—

पीठ के बल चित लेट जाओ। सर, गर्दन और घुटनों के नीचे छोटे-छोटे मुलायम तकिये रखलो। बाहुओं को सहारा देने के लिये पार्श्व में भी तकिये रखो। पहले बाहुओं को शिथिल करने के लिये उन्हें तकियों में घुस जाने दो। ख्याल करो कि वे धीरे-धीरे अधिकाधिक भारी होते जा रहे हैं। जब उगलियों के अग्र भाग में कुछ गढ़ने की सी अनुभूति हो तो समझो कि बाहुओं को ढीला करने की क्रिया पूरी हो गई। इसी प्रकार शरीर के अन्य अङ्गों—सीना, पीठ, पैर आदि को भी ढीला करने का अभ्यास करो। जब तक पूरी सफलता न मिल जाय, इसे नियमित रूप से प्रतिदिन आधे घण्टे करना चाहिए। इससे स्नायुओं की थकावट दूर होकर स्वास्थ्य उन्नत हो जायगा।

अभ्यास हो जाने पर इस क्रिया को जब कभी मौका मिले—भोजन की प्रतीक्षा करते समय, कार चलाते समय, टाइप करते समय, किया जा सकता है और इस तरह से शरीर की थकावट मिटाकर काम के उत्साह की मात्रा दूनी बढ़ाई जा सकती है।

योगिक शिथिलीकरण

शिथिलीकरण-विज्ञान, हठ-योग का एक है। शरीर तथा मन को शिथिल करने को शिथिलीकरण-क्रिया कहते हैं। इस क्रिया के अनेक रोग तो दूर होते ही हैं। साथ ही मनुष्य अत्यन्त क्रियाशील और शक्तिमान भी है।

योगिक शिथिलीकरण के लिये दो आसन लाये जाते हैं। वे हैं शवासन और प्राण धा शवासन से मनुष्य का शरीर शब की लगता है। इसीसे इस आसन का नाम पड़ गया। आसनो के करने वाले सब आस के बाद विश्राम करने के निमित्त इस आसन को करते हैं। विधि यह है—

समतल भूमि पर एक कम्बल बिछाकर पीठों लेट जाओ। दोनों हाथ अगल-बगल शरीर से रखो। दोनों पैर सीधे रहे, एडिया सटी रहे और खुले रहे। अब आंखें बन्द करके समस्त शरीर को फरदो। धीरे-धीरे सास लो और चित्त की वृत्ति अन्तर्मुखी करदो। शरीर ढीला करने की क्रिया के अगूठों से आरम्भ करके क्रमशः पिंडली, पीठ, गर्दन और शिर की मांसपेशियों तक होनी सोना नहीं चाहिए। इस आसन को घाव करना चाहिए।

शवासन के करने से बड़ा लाभ होता है। शरीर को आराम मिलता है और उसमें शक्ति का सञ्चार होता है। इससे शरीर के स्नायु क्रियाशीलता प्राप्त होती है और दिल में नये और नये उमंग की उत्पत्ति होती है, जिससे काम में जो लगता है और वह भारस्वरूप नहीं होता।

प्रसिद्ध योगी श्री स्वामी शिवानन्द जी बताते हैं कि यदि कोई चाहे तो उपर्युक्त आसन को आराम पर लेट कर अथवा मन को शिथिल करके कर सकता है। क्योंकि जो शरीर को शिथिल करके विविध जानता है वह किसी समय, किसी स्थिति में क्रिया को करके शक्ति और स्फूर्ति अपने भीतर ल

मन को शिथिल करके कही भी विश्राम किया जा सकता है। मनुष्य मात्र को इस आसन का अभ्यास करके लाभ उठाना चाहिए। इस आसन के अभ्यासी को मानसिक वा शारीरिक, किसी प्रकार की थकावट की अनुभूति कभी होती ही नहीं।

शवासन से जब कोई व्यक्ति शिथिलीकरण की दिशा में कुछ उन्नति कर लेता है तब वह दूसरे आसन-प्राणधारण का लाभ उठाता है। इसके लिये आसन करने वाला व्यक्ति शरीर की मासपेशियों के शिथिलीकरण के साथ-साथ सास के बाहर निकलने तथा भीतर आने की क्रिया पर ध्यान रखते हुए धीरे २ श्वास-प्रश्वास के संचालन के बीच पूर्ण सामंजस्य स्थापित कर लेता है। इस सतर्क तथा सांजस्य पूर्ण सास लेने की क्रिया का समूची स्नायु प्रणाली पर निषेधात्मक प्रभाव पड़ता है। इस आसन द्वारा न केवल हृदय तथा फेफड़े को यथेष्ट शिथिलता प्राप्त होती है बल्कि शरीर की मासपेशियों के प्रत्येक अवयव का पूरी तौर से शिथिलीकरण हो जाता है।

उपवास

उपवास क्या ? और क्यों ?—

उपवास का अभिप्राय, शरीर के पाचन सस्थान को पूर्ण विश्राम देना है। वस्तुतः उपवास-काल में ही उसे विश्राम मिलता भी है। क्योंकि साधारणतः हम रोज अपना पेट दो-तीन बार भरा करते हैं, जिसमें हमारा पाचन सस्थान हमेशा काम किया ही करता है।

सत्तार की बात तो नहीं कह सकते परन्तु हमारे भारतवर्ष में आदि काल में उपवास का बहुत अधिक महत्त्व रहा है। हमारी धार्मिक पुस्तकों में उपवास की शारीरिक और मानसिक शुचित्ता का एक मापन माना गया है। उपवास की यह परम्परा जैन धर्मावलम्बियों में विशेष रूप से और अन्य हिन्दुओं में साधारण रूप में सामान्य चला आ रही है।

उपवास एक प्राकृतिक स्थिति है। प्रकृति की मांग है। पशु पक्षी आदि सभी जीवधारियों को उपवास की आवश्यकता है जो स्वभाविक है। जो कि पशु पक्षी उपवास करके स्वस्थ रहते हैं। जो कि पशु पक्षी उपवास करके ही स्वस्थ रहते हैं। जो कि पशु पक्षी उपवास करके ही स्वस्थ रहते हैं।

ताकता तक नहीं। कारण, वह समझता है रोगावस्था में कुछ खाना, विष, और कुछ न खाकर उपवास करना अमृत वा रोग की औषधि है। हम जब बीमार पड़ते हैं तो हमारी भी भूख स्वभावतः बंद हो जाती है, पर हम बुद्धिशील प्राणी होते हुये भी प्रकृति के आदेश को नहीं मानते और रोगी होने पर भी कुछ न कुछ खाते ही रहते हैं, जिससे दुःख पाते हैं। रोग होने पर रोग के कारण विजातीयद्रव्य को दूर करने का उपवास एक प्रबल साधन है। उपवास-काल में शरीर की सारी की सारी जीवनी शक्ति केवल रोग को दूर करने में लग जाती है और उसे दूर करके ही दम लेती है। यहाँ पर एक बात समझ लेनी चाहिये वह यह कि उपवास अपने आप कोई नवीन शक्ति प्रदान करने वाली क्रिया नहीं है, पर उसके प्रभाव से शरीर स्थित विष जो अस्वस्थता का कारण होता है, अवश्य निकल जाता है, और शरीर निरोग और स्वभावतः शक्तिशाली बन जाता है। इस तरह यह स्पष्ट हो जाता है कि जो रोगी नहीं है, अथवा जिनके शरीर में विष की उपस्थिति नहीं है, उनके लिये उपवास की बिलकुल जरूरत नहीं है। लेकिन यदि वे भी यदा कदा छोटा उपवास कर लिया करें तो उनका स्वास्थ्य सदैव एकसा बना रह सकता है।

बहुत से लोग उपवास को भूखो मरना समझकर बड़ी भूल करते हैं। जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है कि विष की स्थिति ही शरीर के रोगी होने का कारण होता है। हमें जानना चाहिये कि उपवास काल में यही विष सचप्रथम नाश को प्राप्त होता है। तदोपरान्त उन सञ्चित पदार्थों से शरीर अपना काम लेने लगता है जो उनको प्रकृति ने विनोद अवस्थिता पड़ने पर काम में आने के लिये पहने ने शरीर में जमा करके रखा होता है। उदाहरणार्थ, उट जो मगधमि का जानवर है, जहाँ उसे कभी कभी हफ्ते भूखा रहना पड़ता है, उपवास काल में अपनी जीवन-रक्षा अपनी पीठ पर के कोहान में सञ्चित पदार्थों से करता रहता है, और पानी ही जमी को अपने पेट में सञ्चित नहीं के शीत में करता है। उपवास काल में हमारे हृदय में जो पदार्थ जमा रहते हैं उनसे शरीर का विष (विजातीय द्रव्य) शरीर के अंदर गहराई से सञ्चित जीवन द्रव्य

शरीर के पोषण में प्रकृति तब तक लग जाता है और शरीर दुबला हो जाता है, और तब हमें वास्तविक भूख लगती है। और उपवास तोड़ कर खाने की प्रबल इच्छा होती है। यह उपवास की परिसमाप्ति है। मगर उसके बाद भी यदि उपवास जारी रखा गया तो शरीर का पोषण शरीर स्थित उन आवश्यक जीवन द्रव्यों से होने लगेगा जिनके बिना शरीर खड़ा ही नहीं रह सकता, और जिनसे हमारे शरीर का संगठन हुआ है। यही से मरण आरम्भ होता है। उपवास से मनुष्य तभी मरता है जब शरीर स्थित फलतः पदार्थों की समाप्ति के बहुत बाद उसके शरीर के आवश्यक अंग भी नष्ट हो चुकते हैं। जबतक मनुष्य के शरीर के आवश्यक अंगों से पोषण का आरम्भ नहीं होता तब तक मनुष्य केवल दुबला ही होता है। परन्तु आवश्यक अंगों से शरीर का पोषण आरम्भ होते ही, शरीर का नाश होना भी आरम्भ हो जाता है, और धीरे धीरे आदमी मर जाता है। यही उपवास और भूखों मरने में अन्तर है।

उपवास—चिकित्सा विशेषज्ञ डा० कैरिंगटन ने उपवास और भूखों मरने के अन्तर को इन थोड़े से शब्दों में स्पष्ट किया है:—

“उपवास प्रथम भोजन छोड़ने से आरम्भ होकर वास्तविक भूख लगने पर समाप्त होता है। और भूखों मरना, वास्तविक भूख लगने से आरम्भ होकर मृत्यु में समाप्त होता है।

उपवास से न केवल शारीरिक—विकृति ही दूर होती है, अपितु उसके करने वाले का मन और आत्मा का भी परिष्कार हो जाता है, क्योंकि उसका रुख ईश्वर की तरफ होता है।

एक बार महात्मा गांधी से किसी ने प्रश्न किया—‘जब कभी आपके सामने जबरदस्त मुश्किल आ जाती है तो आप उपवास क्यों कर बैठते हैं?’ इस प्रश्न के उत्तर में उन्होंने कहा था—अहिंसा के पुजारी के पास यही आखिरी हथियार है। जब इंसानी अक्ल काम नहीं करती तो अहिंसा का पुजारी उपवास करता है। उपवास ने प्रार्थना की तरफ तवियत तेजी से जाती है। यानी उपवास एक रहानी चीज है और उसका रुख ईश्वर की तरफ होता है।

उपवास, शारीरिक, मानसिक, एवं आध्यात्मिक सच्छता के लिये अपूर्व एवं एकही उपाय है, सही, कि उसका पूरा-पूरा लाभ वही उठा सकता है जो उपवास कला का पूर्ण मर्मज्ञ हो। उपवास—विज्ञान का वास्तविक ज्ञान न होने पर, या इस विद्या के विशेषज्ञों द्वारा सा प्रदर्शन न पाने पर, उपवास हानिकारक भी हो सकता है। यहाँ तब कि उपवास के नियमों में व्यतिक्रम होने कारण, अथवा उनका ठीक-ठीक पालन न हो सकने कारण, कितने ही उपवासियों को जान से भी हाथ धँस पड़ा है। एक प्रसिद्ध चिकित्सक के कथनानुसार उप की उपमा दो घारी तलवार से दी जा सकती है, यदि उपवास का प्रयोग उसके नियमों के अनुकूल हुआ तो वह अकसीर बन जाता है, और उसका परिणाम अत्यन्त लाभदायक होता है, किन्तु वही उपवास, यदि उपवास के नियमों के प्रतिकूल चलाया गया तो वह उल्टे शरीर को बड़ी से बड़ी हानि भी पहुँचा सकता है।

यह धारणा निर्मूल है कि उपवास का काम, भोजन की मात्रा घटा देने से भी चला सकता है। सूक्ष्म विवेक से यह बात सिद्ध हो जाती है कि भोजन की मात्रा घटाना और रूस-रूस कर भोजन न करना, दोनों एक बात नहीं हैं। जितनी भूख हो उससे कम खाना, प्राकृतिक नियमों में नहीं आता। प्रयोगों से यह बात साबित हो चुकी है कि थोड़ा भोजन करके चाहे कोई कितने ही दिन गुजार दे, कोई विशेष लाभ नहीं हो सकता। अन्य आहार पर रहना न केवल व्यर्थ है, बल्कि कष्टदायक भी है। उपवास—काल में तो मनुष्य को, शुरू के दो-तीन दिनों तक ही कष्ट होता है, किन्तु थोड़ा भोजन करने से तो कष्ट प्रतिदिन समान बना रहता है। अनुभव से यह भी जाना गया है, कि थोड़ा खाकर रहने से दुर्बलता शीघ्र आती है, जबकि उपवास करने से ऐसी बात नहीं होती। अतः यह मानना पड़ेगा कि उपवास के प्रकार में, थोड़े भोजन पर रहना, नहीं आसकता।

उपवास के प्रकार—

(१) प्रातः कालिक उपवास—

यह सबसे सुगम उपवास है। इसमें केवल सुबह का नाश्ता छोड़ देना पड़ता है, और दिन-रात में केवल दो बार ही भोजन करने की व्यवस्था रहती है। अंग्रेजी में

इसको 'No Breakfast system' कहते हैं।

(२) सायंकालिक उपवास—

इसको अर्द्धोपवास या एक वक्ती उपवास कहते हैं। इसमें रात का भोजन बंद कर देना पड़ता है और रात-दिन में केवल एक बार ही भोजन करना होता है। जो लोग पुराने और जटिल रोगों के शिकार होते हैं, उनको इस उपवास से बड़ा लाभ होता है। इस उपवास में जो भोजन किया जाता है उसका सुपाच्य एवं प्राकृतिक होना जरूरी होता है।

(३) एकाहारोपवास—

एक बार एक ही चीज खाना, एकाहारोपवास कहलाता है। जैसे सुबह को यदि रोटी खाए तो शाम को केवल तरकारी, दूसरे दिन सुबह को एक प्रकार का कोई फल, और शाम को केवल दूध, आदि। शरीर की मामूली गड़बड़ी में यह उपवास लाभ के साथ किया जा सकता है। इससे साधारण स्वास्थ्य में असाधारण उन्नति दृष्टिगोचर होती है।

(४) रसोपवास—

इस उपवास में अन्न, तथा फलादि ठोस पदार्थ चही ग्रहण किये जाते। केवल रसदार फलों के रस अथवा साग सज्जियों के सूप (जूस) पर ही रहा जाता है। दूध लेना भी वर्जित होता है। क्योंकि दूध की गिनती भी ठोस-राज्य पदार्थों में की जाती है। इस उपवास में एनिमा लेते रहने से शरीर की सफाई अच्छी होती है।

(५) फलोपवास—

कुछ दिनों तक केवल रसदार फलों अथवा साक-भाजी पर रहना फलोपवास कहलाता है। इस उपवास में भी कभी कभी पेट नाफ करने के लिए एनिमा लेते रहना चाहिए। इस उपवास में किसी किसी को एक-एक फल-एक बार पचाने की परतों और पेट में गड़बड़ी उत्पन्न हो जाती है। ऐसे व्यक्तियों को पहले दो तीन दिनों

पड़ें उन्होंनेको व्यवहार में लाना चाहिए क्योंकि कोई भी उपवास हो, उसमें वदहजमी हरगिज न होने देना चाहिए। पिछले दिनों लेखक को खूनी [ववासीर] की शिकायत हो गयी थी। २१ दिनों के इसी फलोपवास के प्रयोग से वह ऐसी गायब हुई कि फिर आज तक न लौटी।

(६) दुग्धोपवास—

इसे 'दुग्ध-कल्प' भी कहते हैं। कुछ दिनों तक दिन में चार-पांच बार केवल दूध पी कर ही रहना दुग्धोपवास कहलाता है। इस उपवास में जिस दूध का उपवास किया जाय वह स्वस्थ गाय का धारोष्ण होना चाहिए।

(७) मठोपवास—

इसे मठा-कल्प भी कहते हैं। पाचन-शक्ति यदि निर्बल हो तो दुग्धोपवास की जगह यह मठोपवास करना चाहिए। इस उपवास में जो मठा लिया जाय वह घी रहित एवं कम खट्टा होना चाहिये।

दुग्धोपवास अथवा मठोपवास आरम्भ करने के पहले यदि दो-एक दिनों का पूर्णोपवास कर लिया जाय तो अधिक लाभ होने की सम्भावना रहती है। ये उपवास डेढ़-दो महीने आसानी से चलाये जा सकते हैं। इनसे शरीर के छोटे-मोटे रोगों का शमन तो हो ही जाता है, साथ ही साथ सामान्य स्वास्थ्य में भी काफी उन्नति हो जाती है। इन उपवासों में जब कभी पेट भारी मालूम दे तो एनिमा का प्रयोग अवश्य करना चाहिए।

(८) पूर्णोपवास—

स्वेच्छापूर्वक विनोद ताजे जल के यत्निरिक्त किसी प्रकार की राज्य वस्तु ग्रहण न करना पूर्णोपवास कहलाता है। इनमें उपवास नम्रदन्धी अनेक आवश्यक नियमों का पालन करना होता है, जिनके विषय में आगे विवरा दया है।

कम से कम यह उपवास जरूर करना चाहिए। उपवास के दिन एक दो बार एनिमा भी लिया जाय तो उत्तम है। इस उपवास से अरुचि मिटती है। सिर दर्द, सुस्ती, तथा अन्य कई शारीरिक और मानसिक व्याधिया आप से आप अच्छी हो जाती है।

(१०) लघु उपवास—

तीन दिन से लेकर सात दिनों के पूर्णोपवास को लघु उपवास कहते हैं।

(११) कड़ा उपवास—

यह उपवास असाध्य रोगों के लिए है। इसमें पूर्णोपवास के सभी नियमों को कड़ाई के साथ बरतना पड़ता है।

(१२) टूट उपवास—

इसमें दो से सात दिनों का पूर्णोपवास करने के बाद कुछ दिनों तक हल्के प्राकृतिक भोजन पर रह कर पुनः उतने ही दिनों का उपवास करना होता है। उपवास और हल्के भोजन का यह क्रम तब तक जारी रहता है जब तक कि अभीष्ट की सिद्धि न हो जाय। इस उपवास का प्रयोग कण्टसाध्य रोगों में प्रायः किया जाता है।

(१३) दीर्घ उपवास—

इस उपवास में पूर्णोपवास बहुत दिनों तक चलाना होता है जिसके लिये कोई निश्चित समय पहले से निर्धारित नहीं होता। इसमें २१ से लेकर ५०-६० दिन भी लग सकते हैं। प्रायः यह उपवास तभी भग्न किया जाता है जब स्वाभाविक भूख जान पड़ने लगती है, अथवा शरीर के सारे विजातीय द्रव्य के पच चुकने के बाद जब शरीर के आवश्यक अवयवों के पचने की नौबत आ जाने की सम्भावना हो जाती है। यह उपवास जब शारीरिक दृष्टि से किया जाता है तो इसका लक्ष्य शरीर के विविध भागों में एकत्र हुये विजातीय द्रव्य के निष्कासन की गोर ही होता है, और जब यह मन्तव्य पूरा हो जाता है तो उपवास तोड़ दिया जाता है। इस प्रकार का लम्बा उपवास बिना तैयारी किये, तथा बिना उपवास-कला का पूर्ण ज्ञान प्राप्त किये नहीं करना चाहिये। अच्छा तो यह है कि इस प्रकार के लम्बे उपवास, किसी उपवास-विशेषज्ञ की देख रेख में ही चलाये जायें, अन्यथा बिना जाने वृक्षे लम्बे उपवासों का प्रयोग करने में तकलीफ और हानि सकती हैं।

पूर्णोपवास कितने दिनों का ?

उपवास कितने दिनों का करना चाहिये, यह उपवास करने वाले की प्रकृति, आवश्यकता, तथा उपवास के प्रकार पर निर्भर करता है। अतः इसके लिये कोई विशेष नियम नहीं बनाया जा सकता। साधारणतः कोई भी पाच-सात दिनों का पूर्णोपवास कर सकता है। विषय लोलुप, लालची, एवं दुराचारी व्यक्ति लम्बे उपवास नहीं निभा सकते। उनके लिये ये उपवास ठीक भी नहीं हैं। इसके विपरीत शुद्ध वृत्ति एवं धार्मिक विचार वाले सदाचारी व्यक्तियों को लम्बे उपवास विशेष रूप से अनुकूल पड़ते हैं। उत्तम स्वास्थ्य के चाहने वालों को, सप्ताह में एक दिन रविवार को, प्रतिमास की दो एकादशियों को, तथा प्रति वर्ष आठ, दश, या पंद्रह दिनों का पूर्णोपवास नियमित रूप से करते रहना चाहिए। ऐसा करने से बड़ा लाभ होता है। जो लोग अधिक दुर्बल नहीं हैं, वे सात दिनों का उपवास बिना भय के कर सकते हैं और उससे लाभ उठा सकते हैं। ऐसे लोगों को पहले दो तीन दिनों के उपवास का अभ्यास करके तब सात या इससे अधिक दिनों का उपवास आरम्भ करना चाहिए।

पूर्णोपवास के लिए तय्यारी—

यदि सच पूछा जाय तो उपवास के लिए किसी विशेष तय्यारी की जरूरत न होनी चाहिए। क्योंकि जिस प्रकार भूख लगने पर भोजन करने के लिए कोई तय्यारी नहीं की जाती, उसी प्रकार रोगग्रस्त होने पर, चाहे रोग मानसिक हो वा शारीरिक, रोग निवारणार्थ उपवास करने के लिये किसी प्रकार के सोच विचार की आवश्यकता न होनी चाहिए। हा, उपवास के आरम्भ में मानसिक वृत्ति को थोड़ा शान्त एवं अविचल रखने की जरूरत जरूर पड़ती है। मन की उपवास सम्बन्धी उद्विग्नता शान्त होते ही लम्बा से लम्बा उपवास भी सरल और सहज हो जाता है। लम्बा उपवास आरम्भ करने से पहले यदि कुछ दिनों तक प्राकृतिक सादे आहार पर रहकर आतप-स्नान, कटि-स्नान, तथा कुछ व्यायाम कर लिया जाय और तब उपवास आरम्भ किया जाय तो ऐसे उपवास से विशेष लाभ होने की सम्भावना रहती है। उपवास आरम्भ करने के पहले यह भी कम जरूरी नहीं है कि उपवासी, उपवास विज्ञान का थोड़ा ज्ञान अर्जित करे।

से उसको उपवास काल में बल और विश्वास की प्राप्ति होगी, जिससे वह घबड़ायेगा नहीं। लम्बे उपवासों में उपवास आरम्भ करने से पहले उपवासी को शरीर और हृदय की जांच करा लेनी चाहिए।

जो जीर्ण रोग रोगी है, उन्हें चाहिए कि लम्बा उपवास आरम्भ करने के पहले वे अपने भोजन में क्रमशः परिवर्तन करें, तत्पश्चात् धीरे धीरे लम्बे उपवास का श्रय लें। जैसे पहले सवेरे का भोजन त्याग दें और दोपहर सायंकाल को ही भोजन करें। फिर दो तीन दिन भोजन अन्न लेना बिल्कुल ही त्याग दें और केवल फल खा रहे। फिर दो तीन दिन तक फलाहार करने के बाद अन्तिम दिवस उपवास आरम्भ कर दें। ऐसा करने से उपवास काल में बड़ी सहूलियत हो जाती है।

बहुधा यह प्रश्न होता है कि उपवास किस ऋतु में करना चाहिए—जाड़े या गर्मी में? इसका सीधा सादा उत्तर यह है कि उपवास का करना या न करना उपवास की आवश्यकता एवं अनावश्यकता पर अवलम्बित है, ऋतु पर नहीं। जब उपवास की आवश्यकता हो, उपवास आरम्भ कर देना चाहिए और उसी को ठीक ठीक और उपयुक्त समय समझना चाहिये। और भी बहुत लोगों को गर्मी में उपवास करना बहुत ही प्रतीत होता है। और वे जाड़े के दिन उपवास के लिए उत्तम मानते हैं। डाक्टर शर्मा के लक्ष्मण का कहना है कि लम्बे उपवास के लिए सबसे सुन्दर ऋतुयें शरद और ग्रीष्म ही हैं जबकि हमें पर्याप्त धूप और गर्मी मिल सकती है जो शरीर स्थित विजायतीय द्रव्य के प्रकाशन में सहायक सिद्ध होती है।

पूर्वोपवास काल में—

पूर्वोपवास जब चलता रहे तब निम्नलिखित बातों का विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए—

१—जलपान—उपवास काल में किसी प्रकार भोजन न करना चाहिए। किन्तु स्वच्छ ताजा पानी पिये रहना चाहिए। रात के दिन में थोड़ा थोड़ा पानी पीना ठीक है। रात में पानी पीना ठीक नहीं है। रात में पानी पीने से शरीर में जल का अभाव होता है। रात में पानी पीने से शरीर में जल का अभाव होता है। रात में पानी पीने से शरीर में जल का अभाव होता है।

का रस मिलाया जा सकता है ऐसा करने से शरीर की सफाई अच्छी होती है। उपवास काल में जल ग्रहण न करने से भारी हानि की सम्भावना रहती है। इसलिए उस वक्त शरीर को भरपूर और नियमित रूप से पानी मिलना ही चाहिए, नहीं तो शरीर में जल की कमी के कारण आँते सूख जा सकती हैं और रक्त की स्वाभाविक चाल में बाधा उपस्थित हो सकती है। उपवास में पानी न पीने या कम पीने से शरीर के भीतर उष्णता बढ़ जाने का डर रहता है, जिससे उपवासी को तकलीफ हो सकती है।

२—एनिमा—उपवास काल में जितना पानी पीना जरूरी है उससे कम जरूरी एनिमा लेना नहीं है। उपवास काल में आँते अपना काम एक तरह से बंद कर देती हैं, इसलिये उन्हें अन्य उपाय से नित्यप्रति साफ करते रहना नितान्त आवश्यक है। ऐसा सोचना गलत है कि भोजन जब किया ही नहीं जाता तो पाखाना कहां से होगा। क्योंकि प्रथम तो आँते कभी भी मल से बिल्कुल खाली नहीं रहती, दूसरे भोजन न करने पर भी आँतों में जो स्वाभाविक क्रिया होती रहती है, उसके परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाले मल को साफ करने की आवश्यकता तो पड़ेगी ही। इसलिये उपवास काल में रोज कम से कम एक बार एनिमा लेकर आँतों को स्वच्छ रखना परमावश्यक है। एनिमा का पानी साधारण गरम होना चाहिए। ठंडे पानी का एनिमा भी लिया जा सकता है। एनिमा के पानी में कुछ घूँदें कागजी नींबू के रस की मिला देने से नफा अच्छी होती है।

३—स्नान—उपवास-काल में प्रतिदिन शीतल जल से साधारण स्नान करना भी जरूरी है। यदि प्रति दूसरे दिन एक उदर या भेटन स्नान भी लिया जाया करे तो उत्तम है। उपवास-काल में त्वचा को स्वच्छ, स्वस्थ, एवं सतेज रखना बहुत जरूरी है। इसलिये इन दिनों कभी-कभी सारे बदन को शीशी मिट्टी की पट्टी से सफाया होना है। यदि उपवास लम्बा होने के कारण उपवासी पूरा स्नान करने में असमर्थ हो तो उसे कम से कम रोज गरम पानी में शीशी छान मिट्टी की पट्टी से अपने सम्पूर्ण शरीर को सफाया कर लेना जरूरी मानना चाहिए।

४—दवाएँ—उपवास-काल में दवाएँ छोटकर खानी चाहिए। उपवास-काल में दवाएँ छोटकर खानी चाहिए। उपवास-काल में दवाएँ छोटकर खानी चाहिए।

परिश्रम का कार्य करते रहना नितान्त आवश्यक है। उत्तम स्वास्थ्य के लिये, तथा जीर्ण रोगों में किये गये उपवासों में अपना मामूली दैनिक कामधाम तो जारी रखना ही चाहिए, ऊपर से शक्तिभर व्यायामादि भी करना आवश्यक है, और न कुछ हुआ तो टहलना ही सही। हा, यह ख्याल जरूर रखना चाहिए कि उपवास-काल में किये गये परिश्रम से थकान न आने पावे। क्योंकि-शक्ति अधिक घट जाने पर किया हुआ परिश्रम, शरीर को लाभ के बदले हानि ही अधिक पहुँचाता है तथापि ऐसे मनुष्यों को भी टहलने चलने-फिरने, तथा हल्के व्यायाम से मुह न मोड़ना चाहिए। उपवास-काल में यदि उपवासी बिछौने से लग गया हो और उठ न सकता हो तो उसे विस्तर पर पड़े ही पड़े बच्चों की भाँति अपने शरीर के अङ्ग-प्रत्यङ्ग में हरकत उत्पन्न करके हल्के व्यायाम का लाभ लेना चाहिए। स्मरण रहे, जिन व्यक्तियों के शरीर में चर्बी की मात्रा बहुत कम होती है, उपवास काल में उन्हीं को चारपाई पर पड़े रहना पड़ता है।

५—आराम—उपवास-काल में व्यायाम के साथ-साथ नियमित विश्राम की भी बड़ी सख्त जरूरत रहती है। बहुत कमजोर रोगियों के लिए तो कभी कभी पूरा आराम अनिवार्य हो जाता है। उपवास के दिनों में शरीर को जितना आराम दिया जाय, यदि उतनाही आराम उपवास के बाद भी उसे दिया जाय तो उपवास से किसी बुरे परिणाम की आशका नहीं रहती। उपवास में यदि उपवासी गाढ़ी नींद ले सके तो अति उत्तम है।

६—मानसिक स्थिति—उपवास काल में मानसिक स्थिति के शांत और स्थिर रहने की बड़ी जरूरत है, और यह चीज ईश्वरोपासना के अतिरिक्त अन्य साधनों द्वारा प्राप्त होना दुर्लभ है। इसलिए उपवासी को उपवास-काल में अपने चित्त की शांति के लिए ईश्वरोपासना में मन लगाना चाहिए। उपवास-कला-विशेषज्ञ महात्मा गांधी अपनी 'आत्मकथा' भाग ४ अध्याय ३१ में लिखते हैं कि यदि शारीरिक उपवास के साथ साथ मन का उपवास न हो तो वह दम्भपूर्ण और हानिकारक हो सकता है। मतलब, उपवास-काल में विषयों को रोकने और स्वाद को जीतने की निरन्तर भावना होनी चाहिए तभी उपवास से शुभ की आशा की जा सकती है। उपवास काल में सदैव

प्रसन्न वदन एवं आशापूर्ण रहना चाहिए। खिन्नता, भय आदि मानसिक आवेगों को उन दिनों पास भी न देना चाहिए। उपवास में आशा, उत्साह आदि से असाधारण बल प्राप्त होता है।

७—उपचार—उपवास काल में किसी उपद्रव के पर या वैसे ही कभी भूल से भी किसी प्रकार की श्रम ग्रहण करना, भयकर आपदा को निमन्त्रण देना है। सम्बन्ध में उपवास करने वालों को यह बात चाहिए कि उपवास के समय तथा उसके उपरांत बहुत तक शरीर की हालत बहुत ही नाजुक होती है। अतः अवसरो पर शीपधियो आदि को प्रयोग करने से पर बहुत भयंकर प्रभाव पड़ता है। उपवास-काल में उपद्रव के होने पर या तवियत घबड़ाने पर सीधे प्राकृतिक उपचारों का ही सहारा लेना युक्ति समत है। ये उपचार पेड़ पर गीली मिट्टी की पट्टी, उदर तथा कपड़े की ठंडी पट्टिया आदि हैं, जिनका प्रयोग उपवास-काल में, आवश्यकता पड़ने पर लाभ के साथ जा सकता है। उपवासी को यथासम्भव खुली हवा में और सोना चाहिए। प्रातःकाल खुले वदन कुछ देर धूप में बैठना चाहिये। उपवास-काल में उपवासी शरीर का तापमान घट जाने पर या देह के भिन्न अवयवों में रक्त संचार की क्रिया बढ़ाने के लिए मालिस यथेष्ट लाभकारी होती है।

पूर्ण उपवास कब, और कैसे तोड़े ?

कहा जाता है कि उपवास करने से उपवास करना अधिक कठिन है, यह अक्षरशः सत्य है। उपवास तोड़ने में बहुत ही सावधानी, अतीव सतर्कता तथा कठोर आत्म सयम की आवश्यकता होती है। उपवास के दिनों में पाचन-शक्ति क्षीण होकर बहुत दुर्बल पड़ जाता है। इसलिए उपवास समाप्ति के समय बहुत सतर्कता साथ अत्यन्त हल्का भोजन, स्वल्प मात्रा में लिया जाना अनिवार्य है। उसके बाद पाचन शक्ति ज्यों ज्यों बढ़ने लगती है त्यों त्यों भोजन की मात्रा भी क्रमशः बढ़ानी चाहिए। इस तरह से उपवास को ठीक ढंग से तोड़कर उपवास न केवल अवस्था परिवर्तन के खतरे से हो बच सकता है बल्कि उपवास का पूरा पूरा लाभ भी उसको तभी मिल सकता है जब वह यह जाने कि उसको उपवास

होना चाहिये। अन्यथा इस सम्बन्ध में यदि किसी प्रकार
तिंगलती हुई तो उपवास का अधिकांश लाभ नष्ट हुआ
जाये और तब हो सकता है, स्वास्थ्य पर भी उसका
है। प्रभाव पड़े।

छान्दोग्य उपनिषद् में लम्बा उपवास करने वाले
शक्ति की पाचन शक्ति की उपमा बुझती हुई आग की
क्याट से दी गयी है। यदि ऐसी आग पर भारी भारी
काँड़ी के कुन्दे डाले जायेंगे तब तो उसका प्रज्वलित होना
जहाँ दूर उसका अस्तित्व ही खतरे में पड़ जायगा। लेकिन
होती बुझती हुई अग्नि को पहले खर पात या छोटी
पाटी लकड़ी की चुन्नियाँ देकर जिला लिया जाय और तब
बाद धीरे धीरे बड़ी लकड़ियाँ देकर प्रज्वलित किया जाय तो वह
आग दावानल का रूप धारण कर सकती है। ठीक वही
लम्बे उपवास करने वालों की जठराग्नि की समझनी
चाहिये। उपवास काल में मनुष्य की पाचनेन्द्रिय शरीर
समल या विकार दूर करने का काम करते करते अपने
स्वाभाविक कर्म, पाचन को एक प्रकार से भूल सी जाती
है। लम्बे उपवास करने के पूर्व स्वाभाविक कर्म का पुनः अभ्यास
करवाने में जल्द बाजी नहीं करनी चाहिये। सिद्धान्ततः उप-
वास जितना लम्बा होता है, उतनी ही सावधानी की
जरूरत उसे भंग करने के समय होती है।

उपवास भंग करने के लिये पानी के समान तरल
पदार्थ लेना चाहिये। इसकी वजह यह है कि उपवास
काल में हमारी प्राणें जल ग्रहण करने की अभ्यासी रहती
हैं। तब तरल भोजन देने पर उनको उनका भार नहीं प्रतीत
होता और वे उसे पचाने में भी धीमे सफल हो जावेगी
और उससे वह भी ध्यान रखना चाहिये कि भोजन तरल
हो तो ही, साफ साफ उसका हल्का और सारा होना भी
जरूरी है। इस ध्यान से उपवास विज्ञान विशेषज्ञों की
सलाह से इस-प्रकार के लिये सबसे उत्तम और उपयुक्त आहार
पदार्थ पानी या सादा रस (सूप) है। इसमें उतर कर शान

लिये लिया जायगा, उतना ही वह गुणकारी एवं स्वास्थ्य-
वर्द्धक सिद्ध होगा और उपवासी की दशा सुधार में उतनी
ही उन्नति होने की सम्भावना रहेगी। लम्बे उपवासों में
उपवास तोड़ने के बाद कुछ काल तक केवल साग
भाजियों पर रहना बाद को थोड़े दिनों तक फलों पर
रखना चाहिये और तदुपरान्त धीरे धीरे अन्न भोजन पर
आना चाहिये।

एकदिन का उपवास तोड़ने के लिये पहले पहल तर-
कारियों का रस, फलों का रस, खूब सीभी हुई सादी तर-
कारी अल्प मात्रा में ले सकते हैं। उसके बाद धीरे धीरे
अन्न भोजन पर आना चाहिये। सावधानी इस बात की
होनी चाहिये कि एक बार का किया हुआ भोजन जब
पच जाय तभी दूसरा भोजन ग्रहण किया जाय। कोई उप-
वास हो उसके तोड़ने के बाद अनपच कभी न होने देना
चाहिये।

दो तीन दिनों के उपवास के बाद चौथे दिन सिर्फ तीन
बार थोड़ा तरकारी का सूप या फलों का रस ले। पाचवे
दिन एक बार रस या सूप और दो बार सादी पकी तर-
कारी ले। छठे दिन तीन बार साग भाजी या रसदार फल।
सातवें दिन एक बार के भोजन में रोटी भाजी लें और
इसके बाद धीरे धीरे स्वाभाविक भोजन पर आजायें।

लम्बे उपवासों की दशा में तरल साग जितना लम्बा
उपवास हो उसके तिहाई समय तक चलना चाहिये, ऐसा
आवक के लक्ष्य की गयी है। उक्त काल में भी
भोजन की मात्रा तथा कितनी बार भोजन लिया जाय
उन बातों पर ध्यान देने की अधिष्ठाता है। तत्पश्चात्
प्रतिदिन या दूसरे दिन एक बार अत्यन्त हल्का एवं नादा
फल या साग भाजियों का भोजन भी आरम्भ दिया
जा सकता है। किन्तु उन दिनों भी दूसरा भोजन पचने के
रस या तरकारी के ग्रहण ही होगा तब तक कि नम-

उसे उपवास तोड़ना चाहिये । इस बात का पता तो हमको उपवास के अंत में प्रकृति द्वारा ही मिलता है, अर्थात् उपवास के अंत में जब उपवासी को—

(अ) प्राकृतिक सच्ची भूख मालूम दे और गले तथा मुखमें उस भूख की सवेदना हो ।

(ब) जब जीभपर की सफेद मैल जो उपवास काल में जम जाती है साफ होजाय ।

(स) मुंह का स्वाद जब ज्वर के समय जैसा न रहे ।

(ल) श्वास का स्वाद मीठा मीठा मालूम पड़े ।

(व) नाड़ी ठीक चलने लगे ।

(ष) शुद्ध रक्त-प्रवाह के कारण त्वचा नरम और लचीली हो जाय ।

(स) शरीर का तापमान नारमल हो जाय ।

(ह) शरीर हल्का फुल्का हो जाय और भीतर एक विचित्र प्रकार की स्फूर्ति का अनुभव हो तो उपवास पूरा हुआ समझना चाहिये, और तब उपवास जरूर तोड़ देना चाहिये ।

पूर्णोपवास के बाद—

उपवास समाप्ति या उपवास तोड़ने के बाद भूख जोरो से लगती है, लेकिन उस वक्त सायम से काम लेकर अधिक नहीं खाना चाहिये । प्रत्येक आस को धीरे-धीरे और चबा चबा कर निगलने से, तथा जीभ को बश में रखने से क्षुधा पर विजय प्राप्त की जा सकती है । यदि उपवास तोड़ने के बाद भूल से कोई गलती हो जाय और उस गलती के कारण शरीर के पुनः रोगी हो जाने की सम्भावना हो तो उस गलती के प्रायश्चित्त स्वरूप दूसरा उपवास कर लेने ही में अपना कल्याण समझना चाहिये । उपवास के बाद प्राकृतिक और शरीर को रोगी बनाने वाले भोजनों को त्यागकर प्राकृतिक और विशुद्ध सात्विक भोजनों को अपनाना चाहिये, अन्यथा उपवास का मन्तव्य ही न सिद्ध होगा । उपवास के बाद भी यदि खाने पीने के वे ही पुराने तौर-तरीके काम में लाये जावेगे जिनके कारण उपवास करना पड़ा था, तो फिर उपवास करने से लाभ ही क्या हुआ? उपवास के बाद का समय, पुरानी बुरी आदतों को छोड़ने, तथा नवीन स्वास्थ्यवर्द्धक गुणों को ग्रहण करने के लिये अच्छा अवसर उपयुक्त होता है । इस समय यदि चाहे तो अपने को प्रकृति के सहारे चलाकर, वास्त-

विक स्वास्थ्य का एक आदर्श उपस्थित कर सकता है ।

अनुभव से जाना गया है कि उपवास काल में शरीर का वजन जितना घटता है, और जितनी जीवनी व्यय होती है, उपवास के बाद उनकी पूर्ति में कम से कम उसके दूने दिन लग जाते हैं । मगर इसे नियम नहीं मानना चाहिये । कमजोर और कमसाध्य रोग के रोगियों के सम्बन्ध में यह अवधि बढ़ भी सकती है । उपवास के नियमों के अनुकूल ठीक ठीक चलाया जाय वजन प्रतिदिन लगभग एक पोण्ड के हिसाब से घटे और उपवास तोड़ने के बाद वजन बढ़ने का औसत आधा होगा ।

पूर्णोपवास का शरीर पर प्रभाव—

पाचन-संस्थान—जिस प्रकार अत्यधिक भोजन सर्वप्रथम दुष्प्रभाव आमाशय पर दिखाई पड़ता है, उसी प्रकार उपवास का भी प्रभाव सर्वप्रथम आमाशय पर दिखाई पड़ता है । उपवास करने के दूसरे या तीसरे बड़े जोर की भूख प्रतीत होती है जिसका कारण यह होता है कि हमारे खाने की आदत हमको उस समय सदाती है जिससे बड़ी बेचैनी मालूम होती है । जब यह भूख सताना बंद कर देती है तब शरीर से विषों का निष्काशन प्रारम्भ होता है और यह अवस्था विषों की निष्काशन के अनुसार ३ या ४ दिनों तक बनी रहती है, कभी १५ दिनों तक भी रहती देखी गयी है । विषों के निष्काशन के कारण जिह्वा मैली, श्वास दुर्गन्धयुक्त तथा भूख दिन कुल खतम हो जाती है । शरीर की स्वोपचार शक्ति इस समय कार्य कर रही होती है । विषों के कम होने के कारण इसी समय रोग का जोर भी कम हो जाता । विषों के नष्ट हो जाने के बाद पेट हल्का हो जाता और वास्तविक भूख की प्रतीति होने लगती है, साथ ही जिह्वा साफ हो जाती है और शरीर हल्का प्रतीत होने लगता है यद्यपि भीतर गारोरिक तथा मानसिक कार्य करने की शक्ति कम रहती है ।

आंतों पर भी देखने लायक प्रभाव होता है । आंतों में मल के सड़ने से आमवात, अतिसार, प्रवाहिका आदि रोगों में परिवर्तन होने लगता है । आंतों में नया मल रस न आने के कारण उसके सेलों को कम काम करना पड़ता है जिससे उनकी लुप्त हुई शक्ति पुनः जागृत

जाती है। आंतों मल का पाक करके उसे धीरे धीरे निकालने लगती है, तथा आंतों में उत्पन्न हुई हवा गोषित हो जाती है, और आंतों में मल को ढकेलने की शक्ति कम होने कारण, कुछ दिनों बाद मल अपने आप नहीं निकल सकता है और उसको एनिमा द्वारा निकालना पड़ता है। जिस समय सारा मल निकल जाता है उसके बाद शरीर के स्नायुओं का वाज होने लगता है जिसकी वजह से शरीर का भार बहुत अधिक घट जाता है।

मल-त्याग—पहले मल की मात्रा तथा उसको निकालने की शक्ति पर प्रभाव होता है। आंतों में बहुत दिनों तक मल रुकने से मल कमजोर हो जाता है और उसके निकालने में कठिनाई होती है। कई बार उसके निकलने से बहुत दर्द तथा रक्तस्राव भी हो जाता है। इसलिये एनिमा का उपयोग अवश्य करना चाहिये। यदि उपवास आरम्भ से पहले दिन साधारण भोजन किया जायगा तो प्रथम दिन और दिनों के समान ही मल आयेगा। किन्तु दो-तीन दिन बाद मल का आना रुक जाता है और तब यदि उसे एनिमा द्वारा निकाला जाय तो उसके बुने परिणाम हो सकते हैं।

शुष्क-स्थान-तापमान—भोजन शरीर में पचकर तापमान पैदा करता है। जिस प्रकार इ जल में कोयले की जलरत होती है, उसी प्रकार शरीर में भी इ जल को उने सुचारु रूप से संचालित रखने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। भोजन हमारे शरीर में ईंधन का काम करते हुये शरीर के तापमान को स्थिर रखता है। एनी-मिया के लिए जब हम भोजन नहीं करते तो हमारे शरीर का तापमान कम हो जाना चाहिए क्योंकि ताप का आधार भोजन है। भोजन कम हो जाने से शरीर ठंडा हो जाता है। किन्तु डॉ० वेनेडिक्ट बहुत बड़े-बड़े रोगों के बाद एनीमिया के दिक्कत विपरीत परिणाम पर पाने

नाड़ी—उपवास-काल में नाड़ी में भिन्न भिन्न प्रकार के परिवर्तन होते देखे जाते हैं, इसलिये चिकित्सक लोग इस सम्बन्ध में अभी तक ठीक परिणाम पर नहीं पहुँच पाये हैं। उपवास की कुछ अवस्थाओं में नाड़ी साधारण रहती है, किन्तु कुछ अवस्थाओं में इसकी गति मन्द हो जाती है। लगभग ६४ प्रतिशत व्यक्तियों में नाड़ी की गति साधारण देखी गई है, ३६ प्रतिशत में कम, तथा किसी-किसी व्यक्ति में यह गति बड़ी हुई भी पायी गयी है।

रक्त—उपवास के समय रक्त में भिन्न-भिन्न परिवर्तन देखे गये हैं। डाक्टर मूलर तथा सिनेटर ने परीक्षा करके देखा है कि रक्त में रक्ताणुओं की संख्या बढ़ जाती है। किन्तु इससे भी आगे बढ़कर डा० टीसिज्क ने उपवास के समय होने वाले रक्त में निम्न लिखित परिवर्तन बताये हैं:—

१—कुछ समय तक रक्ताणुओं की संख्या घटने के बाद बढ़नी शुरू हो जाती है।

२—उपवास की वृद्धि के साथ साथ श्वेताणुओं की संख्या कम होती जाती है।

३—एक न्यूक्लियस वाले श्वेताणुओं की संख्या घट जाती है।

४—इयोनोफिल्स तथा पोलोन्यूक्लियर की संख्या बढ़ जाती है।

इन प्रभावों के अतिरिक्त आंतों में जो अन्न-रस रक्त में चला गया होता है वह भी धीरे धीरे पाक को प्राप्त होकर मन द्वारा निकलने लगता है। इसलिये इस अन्न-रस से उत्पन्न ग्रामवात आदि बीमारियाँ अच्छी हो जाती हैं।

श्री एम्बोज टेनरने ६० वर्ष की आयु में ग्रामवात के लिए उपवास किया और वे पूर्ण स्वास्थ्य में लौटते।

यकृत के सेल अधिक मात्रा में उत्तेजित होते हैं जिससे पित्त अधिक निकलता है। आंतों में स्थित मल का ठीक परिपाक होने लगता है। मल का रंग मटियाला पीला हो जाता है और उसका अवरोध दूर हो जाता है। हेमिल्टन ब्रुकने यकृत-अवरोध के लिए उपवास किया और केवल ३० दिनों में पूर्ण स्वस्थ होगये। पित्त के अधिक निकलने के कारण ही अजीर्ण, मलबन्ध, अतिसार आदि रोगों को उपवास द्वारा दूर किया जा सकता है।

मूत्र-संस्थान—आमाशय में उत्पन्न विष द्रव्य रक्त द्वारा शरीर में फैलकर, बाद को वृक्कों द्वारा बाहर निकलते हैं। इनमें सबसे मुख्य यूरिया होता है, यदि यह यूरिया-विष शरीर से बाहर न हो तो उसका भयकर परिणाम हो सकता है। डा० एलेक्जेंडर हेग आदि तो सिर्फ यूरिया के निकलने की मात्रा से ही शरीर की वृद्धि तथा ह्रास का अनुपात लगाते हैं। जिस समय रक्त में यूरिया की मात्रा अधिक हो जाती है, उस वक्त वृक्क छोटे आराम मिलता है। क्योंकि उस वक्त नये विष द्रव्य पैदा होकर शरीर में नहीं आते होते हैं। वृक्क यूरिया को अधिक मात्रा में उस वक्त तक निकालते रहते हैं जब तक कि उसकी अतिरिक्त मात्रा नहीं निकल जाती है। तत्पश्चात् शनैः शनैः यूरिया की मात्रा कम होने लगती है जिससे मालूम पड़ता है कि अब शरीर की शक्ति क्षीण होने लग गयी है। किंतु इस प्रकार की क्षीणता को अवस्था के आने से पहले कई बार स्फूर्ति प्रतीत होती है और कुछ समय तक यूरिया अधिक मात्रा में निकलने लगती है। इसके कारण के विषय में डा० हेग लिखते हैं—

'I believe that the body has begun to feed on its own tissue'.

अर्थात्, शरीर के पाचक रस उस समय शारीरिक स्नायुओं को नष्ट करने लगते हैं और उत्पन्न यूरिया मूत्र मार्ग द्वारा वहिर्गत होने लगता है।

मूत्र—यदि उपवास के दिनों में पानी का प्रयोग न किया जाय तो मूत्र की मात्रा साधारण तौर पर घट जाती है। पर यदि पानी का प्रयोग किया जाय तो मूत्र की मात्रा साधारण के समान या उससे कुछ ही कम होती है। किंतु उपवास के प्रथम दिन मूत्र की मात्रा अवस्था की मात्रा के समान ही होती है। मूत्र

की प्रतिक्रिया आम्लिक होती है। घनत्व १०१५ से १०२५ तक होता है। मूत्र में ठोस पदार्थों की मात्रा ४० ग्राम प्रतिदिन से अधिक नहीं होती।

त्वचा—शरीर में त्वचा के मुख्य तीन काम हैं। शरीर की रक्षा करना, संवेदनाओं को मस्तिष्क तक पहुंचाना, तथा शरीर के विष को बाहर निकालना। फेफड़ों द्वारा जितना विष शरीर से बाहर निकलता है उससे कम विष त्वचा द्वारा नहीं निकलता। जब अत्यधिक भोजन करने के फलस्वरूप त्वचा के नीचे चर्बी अधिक मात्रा में एकत्र हो जाती है तब त्वचा के पसीना निकालने वाले छिद्र बन्द प्रायः हो जाते हैं। परिणामतः त्वचा द्वारा पसीने के रूप में यूरिया आदि शरीर के विष बाहर नहीं निकलने पाते हैं। उपवास करने से त्वचा के नीचे स्थित श्रम बिन्दु-ग्रन्थियाँ अपने स्वाभाविक कार्य को आरम्भ कर देती हैं और उनसे निकलना जारी हो जाता है जिससे यूरिया आदि विष बहुत अधिक मात्रा में बाहर निकलने लगते हैं। यही वजह है कि उपवासी के पसीना में बड़ी कड़ी दुर्गन्ध होती है। सचित चर्बी शरीर में ईंधन का काम करती है जिससे पसीना की नलिकाएं खुल जाती हैं पसीना खूब आने से त्वचा नरम और चिकनी हो जाती है, और इस प्रकार पसीने के शरीर के भीतर रुकने से उत्पन्न होने वाली बीमारियों से मनुष्य निजात पा जाता है।

स्नायु संस्थान—सबसे मुख्य संस्थान शरीर में स्नायु संस्थान है। इसमें किसी भी प्रकार का दोष हो जाने से सारे शरीर में कोई न कोई विकार उत्पन्न हो जाता है। इसी को आयुर्वेद में वात रोग के नाम से सम्बोधित किया गया है और माना गया है कि वात के दूषित होने से सब रोगों की उत्पत्ति होती है (वाग्भट्ट १६--८५ सूत्र-स्थान) इस का पोषण रक्त द्वारा होता है। इसलिये रक्त के दूषित हो जाने पर उसका सबसे बुरा प्रभाव मनुष्य की मानसिक शक्तियों पर पड़ता है जिससे उनका ह्रास होने लगता है। मनुष्य मानसिक कार्यों जैसे पढ़ने-लिखने, सोचने-विचारने तथा याद रखने आदि में अपने मन को नहीं लगा सकता है। उसमें धैर्य उत्साह आदि मानवोचित गुणों का अभाव होने लगता है।

उपवास करने से रक्त शुद्ध हो जाता है जिससे मस्तिष्क पर से विषों का प्रभाव हट जाता है और उसकी मानसिक शक्तियाँ पुनः बलवती हो जाती हैं। इस तरह स्नायु संस्थान सम्बन्धी रोग भी उपवास द्वारा ठीक हो जाते हैं। कैलिफोर्निया की श्रीमती ई० एच० फर्रर ने लकवा के लिये उपवास किया और वह इसी से पूर्णतः स्वस्थ हो गयी। इसी प्रकार एडोल्फ क्राइस वर्नाडि ने न्युरेस्थेनिया (वातिक दोष) के लिये उपवास किया और स्वस्थ हो गये। तात्पर्य यह है कि उपवास के प्रभाव से रोगी के शरीर से ज्यों ज्यों पूर्व संचित विष निकलते जाते हैं त्यों-त्यों उसके नाड़ी अथवा स्नायु संस्थान के दोष मिटते जाते हैं।

भार—यदि कोई स्वस्थ आदमी उपवास करे तो उसके भार में १-२ दिन तक कोई विशेष अन्तर नहीं पड़ता है, किन्तु यदि मोटा और अस्वस्थ व्यक्ति उपवास करे तो २-३ दिनों बाद उसके वजन में लगभग ५ पौण्ड की कमी अवश्य आजायगी। और उसके बाद प्रतिदिन एक पौण्ड उसका वजन कम होता जायगा। यदि साधारण रोग में उपवास किया जायगा तो प्रतिदिन लगभग एक पौण्ड के वजन, कम होगा।

श्वास—संस्थान—उपवास काल में श्वास संस्थान में भिन्न भिन्न प्रकार के परिवर्तन देखे जाते हैं। किन्तु जो परिवर्तन देखे जाते हैं वे लगभग सभी उपवास करने वाले व्यक्तियों में समान रूप से विद्यमान होते हैं।

उपवास काल में पहले २-३ दिनों तक बड़ी दुर्गन्ध-युक्त सास निकलती है जो शरीर में विष व गंदगी निकालने का प्रमाण होता है। किन्तु ५-६ दिन बाद सास गंधहीन निकलने लगती है जो शरीर के निर्मल होने की गिहानी है।

उपवास काल के उपद्रव और

पहुँचना होता है। इस अवस्था को दूर करने के लिये रोगी को सीधा लिटा कर उसकी टांगों को कुछ ऊँच कर देना चाहिये जिससे रक्त सिर में अधिक जा सके। ऐसी दशा में रोगी को खड़ा कभी नहीं करना चाहिये अन्यथा उसकी मृत्यु तक हो जा सकती है।

चक्कर चाना—इसके कारण तथा चिकित्सा मूर्च्छा के समान ही है। किन्तु यह लक्षण कभी-कभी सिर में रक्त की अधिकता हो जाने से भी उत्पन्न हो जाता है। ऐसी दशा में रोगी के सिर को ऊँचा रखना चाहिये साथ ही उसे खुली हवा में रख कर विश्राम देना चाहिये।

मूत्र रोध—उपवास के दिनों में यदि पानी तो काफी पिलाया जाय, पर मूत्राशय को खाली करने का उपाय न किया जाय तो मूत्रावरोध प्रायः हो जाता है। उस दशा में ठंडा मेहन स्नान या पेड़ पर गरम और ठंडा स्प्रें लाभकारी होता है।

अतिसार—उपवास-काल में अतिसार बहुत कम होता है। पर यदि किसी को हो जाय तो उसकी अतिसार के समान ही चिकित्सा करनी चाहिये।

सिर दर्द—यह लक्षण प्रायः उपवास के आरम्भ में पाया जाता है जो कुछ समय बाद आप से आप ठीक हो जाता है।

हृदय में दर्द—उपवास काल में ग्रामाशय में मल एकत्र होने तथा अन्य ग्रामाशय सम्बन्धी रोगों के कारण प्रायः हृदय में दर्द होने लगता है। यह लक्षण भी धीरे धीरे आप से आप मिट जाता है।

नाड़ी गति का नन्द होना—प्रायः ही यह लक्षण उत्पन्न हो जाता है जो गतमान नहीं होता। गरम जल में स्नान करने तथा हल्का व्यायाम करने से यह लक्षण मिटता है। मानिस में भी यान होता है।

होना चाहिये अपितु शरीर के तापमान के बराबर होना चाहिये। पेड़ पर ठडी पट्टी रखना, सिर को ठंडा तथा पावो को गरम रखना भी इसमें लाभकारी होता है। इसमें शुद्ध वायु का व्यवहार भी खूब होना चाहिये।

वमन—उपवास काल में वमन होना सबसे खतरनाक उपद्रव है। ऐसी दशा उत्पन्न होने पर रोगी जितना गरम पानी पी सके उतना पिलाना चाहिये ताकि आमाशय स्थित उत्तेजक पदार्थ जल्दी से जल्दी बाहर निकल जावे, यदि ऐसा करने से लाभ न दिखे तो गरम और ठंडा स्नान कराना चाहिये। यदि यह भी बेकार साबित हो तो थोड़ी ग्लिसरिन पानी में मिलाकर पिला देने से वमन की प्रवृत्ति अवश्य जाती रहेगी।

उपवास से आरोग्य

यदि कहा जाय कि रोगी से मुक्ति पाने के लिये उपवास करने की प्रथा उतनी ही पुरानी है जितनी कि स्वयं मनुष्य जाति, तो गलत न होगा। बाइबिल कुरान और हिन्दुओं के आदि धर्मग्रन्थों में इसके अनगिनत प्रमाण मिलते हैं। केलसस के मतानुसार अनाहार परमोत्तम औषधि है, जो अकेले ही, बिना किसी खतरे के रोग दूर कर देता है।

हमारे शरीर के भीतर प्रतिदिन जो क्रियाये होती रहती हैं उनमें शरीर के निरूपयोगी और हानिकारक द्रव्यों को बाहर निकाल देने की एक महत्वपूर्ण क्रिया प्रत्येक क्षण जारी रहती है। इस शरीर यन्त्र को व्यवस्थित रूप से चलाने की जिम्मेदारी मुख्यतः शुद्ध रक्त पर होती है। रक्त के लाज कण नये नये कोषों की रचना करते रहते हैं और श्वेतकण शरीर के हानिकारक या निरूपयोगी अशुद्ध को बाहर निकालने का काम करते रहते हैं शरीर में अधिक परिणाम में संचित हुये मल वा विष को बाहर निकाल देने की जोरदार कोशिश को ही बीमारी कहते हैं। सभी चिकित्सा पद्धतियों में अब यह माना जाने लगा है कि रोगी होने पर शरीर स्वभावतः स्वयं निरोग होने का प्रयत्न करता है, दवा या अन्य किसी प्रकार का इलाज केवल उसकी सहायता करते हैं। रोगी से मुक्त होने के लिये शरीर सदा प्रयत्नशील रहता है। और यह काम शरीर के शुद्ध रक्त द्वारा होता है रोग मुक्ति के इस स्वर्ण सिद्धान्त को समझ के लेने के बाद फिर इस बात की

अंका ही नहीं रह जाती कि रोगी का कारण शरीर का मल को दूर करने के लिये उपवास सर्वोपरि और आवश्यक साधन है। कारण उपवास का अर्थ ही होता है शरीर की सब प्रकार की शुद्धि जिस में रक्त विकार सम्मिलित है।

उपवास विशेषज्ञों का अनुभव है रोगोपचार के माध्यम में उपवास का स्थान ग्रहण करने योग्य कोई भी अन्य तरीका आज तक नहीं निकल सका है। श्री सैम्नोर्डे के मतानुसार रोगी की उपवास चिकित्सा बड़ी ही सुदृढ़ और आशुफलप्रद है।

उपवास काल में शरीर में जो ओषजन लिया जाता है वह नये लिये गये भोजन के अभाव में पहले के बचे हुए वा अनपचे भोजन तथा शरीर के विष वा मल को धीरे भस्मकर डालता है, यही वजह है जो उपवास रोग अपने आप आराम हो जाता है।

हमारा शरीर पांच तत्वों से मिलकर बना है जिनमें आकाश तत्व सबसे अधिक मूल्यवान है। शरीर को आकाश तत्व जन्य शक्ति उपवास द्वारा प्राप्त होती है। इस दृष्टि कोण से भी रोगी के निवारण के लिये उपवास सबसे अधिक महत्व रखता है।

ज्वर, सग्रहणी, पेचिश, दस्त, सर्दी, खासी, फोड़े, चेचक आदि तीव्र रोग कहलाते हैं जो अपनी चिकित्सा आप ही हैं। इस प्रकार के रोगों में आरम्भ से ही उपवास करना बड़ा लाभ करता है। बहुमूत्र, दमा, गठिया, अजीर्ण, कब्ज, मोटापा आदि बीमारी रोग कहलाते हैं। इस प्रकार के रोगों की चिकित्सा नियमित आहार से आरम्भ करनी चाहिये, और उसके अन्त में रोगी को लम्बा उपवास या छोटे-छोटे कई उपवास कराने चाहिये। बीमारी रोगों में रोगी की शारीरिक अवस्था ऐसी नहीं रहती जो आरम्भ में उपवास के लिये उपयुक्त हो। एक प्रकार का और रोग होता है जिसे मारक कह सकते हैं जैसे क्षय रोग। ऐसे रोगों में रोगी की जीवन शक्ति इतनी कमजोर हो गयी होती है कि उसका पुनर्निर्माण असम्भव नहीं तो कठिन अवश्य होता है। इन रोगों में जब तक मीत की अटल तिथि आ नहीं पहुँचती चिकित्सा रोगी को केवल थोड़ा सा आराम पहुँचा सकती है तथा आने वाली मीत को थोड़ा कम

आशयक बना सकती है ऐसे रोगी को यों तो उपवास
कराना चाहिये और अगर करना ही हो तो एक दिन
अधिक न हो । इस प्रकार यदि शरीर का कोई अङ्ग
क्षुण्ण नष्ट हो गया है, तो वह भी उपवास से ठीक न
। ।

अपवादस्वरूप उपर्युक्त कुछ रोगों को छोड़ कर अधि-
साधारण रोगों में उपवास जादू का काम करता है ।
यदि ही ऐसा कोई रोग हो जिसमें लघु या दीर्घ उपवास
कर न होता हो । बल्कि किसी अवस्था में तो
उपवास का न कराया जाना मृत्यु का कारण होता है ।

प्रसन्नता

यह गलत नहीं है कि हमारी प्रसन्नता और अग्र-
 क्षमता बहुत कुछ स्वयं हम पर निर्भर करती है। जब
 ग्याल करते हैं कि 'हम प्रसन्न हैं।' तो हम जरूर
 हैं और जब हम स्याल करते हैं 'हम अप्रसन्न और
 हैं।' तो उस वक्त हमें अप्रसन्न और खिन्न होना
 पड़ता है। यह सिद्धान्त की बात है कि एक व्यक्ति
 अपने विषय में सोचेगा वैसा ही वह हो जायेगा।
 एक व्यक्ति स्वयं अपने विचार की उपज होता है। वह
 को जैसा भी बनाना चाहे वैसा जरूर बना सकता

यह बात भी दृढ़ता से कही जा सकती है कि ससार विषाद का कारण, सगर को वस्तुओं में आनक्ति, यत्तत्सम्बन्धी हमारी कभी न पूरी होने वाली लाल- ताप ही है। हम देवी मूर्ति चाहते हैं पर तन्मात्र में नहीं। झूठे मनारी आनन्द को। बस नहीं पर स्वर्गीय शान्तिता एव सामानिक आनन्द दोनों को एक ही वस्तु समझने में हम भारी भूल करते हैं। हम मधु के अक्षय क्षणार ही तन्मात्र करने हैं एक क्षण भगुर साधारण पुष्प में जो ग्राह चिन्ता है और यल सुरभा जलता है। हम कहते हैं हम इसे जानें हैं और परित्यागद्वय चिन्ता ही अक्षयता में निरा दृष्ट प्राप्त नहीं पाया।

[illegible]

उसी प्रकार जैसे एक जल बिन्दु कमलपत्र पर रहकर प्रसन्नतापूर्वक मस्ती से इधर उधर हिलता डुलता रहता है और सदैव आनन्दित दिखता है। जीवन-सरिता का बहना कभी रुकने वाला नहीं है हमें उसके किनारे खड़े होकर केवल लखते रहना है उसमें उठती तरङ्गों को। कभी-कभी उसमें से थोड़ा सा जल लेकर अपनी प्यास बुझा सकते हैं, पर उसमें एक बारगी कुद कर जान दे देने वाले को कोई बुद्धिमान न कहेगा। शायद इसी वजह से लंदन के महान विचारक लार्ड एडवरी को कहना पड़ा था कि जहाँ बुद्धि है, वहीं प्रसन्नता है।

वास्तव में प्रसन्नता वह अपूर्व शक्ति है जो हतोत्साह होने पर हमें धैर्य प्रदान करती है, दरिद्रावस्था में घन बन जाती है, तथा असहायावस्था में सच्ची मैत्री और सहानुभूति दिखलाती है ।

प्रसन्नता प्राप्ति के साधन:-

(१) खिलखिला कर हसना-अग्रेजी में एक कहावत है-“एक सेव रोज खाओ और डाक्टर को पास न फटकने दो।” इसमें इंग्लैंड के एक दूसरे प्रसिद्ध डाक्टर ने इस प्रकार संशोधन किया है-“एक बार रोज खिलखिलाकर हसो और बीमारी को पास न आने दो।” इस डाक्टर का कहना है कि बालको को फुर्तीला और नीरोग रखने के लिए उनका हँसते रहना अत्यन्त आवश्यक है। यदि बालको के शिक्षक जिनसे उनका साथ बहुत रहता है, क्रोधी या गंछे भिजाज बाने हुये तो वे बालक, दब्यु अस्वस्थ अवस्थ में होंगे।

हंसने के विषय में एक बात यह भी प्रसिद्ध है कि
दुनो चौर मोटे हो जायें। अर्थात् हंसने से आरम्भी मोटा
(लुब्धपुष्ट) हो जाता है। ऐसा भी देखा जाता है कि मोटे आरम्भी
प्रधियावर हंसते होते हैं। उन कदम में यद्विषयोंकि भले
हो हो पर यह भ्रम नष्ट है कि विचरित्तवर हंसने से
भूत हूँ हो जाती है। जो लोग समीप होते हैं उन्हें बन्द
बन्द तन होता है। वे तन होते हैं और पकाने भी है।
जानसु तनने से वेद की मातृपित्त। यद्यपि तनने बर्त-
नीय हो जाती है किन्तु अत्यन्त तन प्रसिद्ध माया में
होता होवे लगता है। इस अर्थान्न में वृत्त का दोष
होता है। जो लोग तनने से अत्यन्त तनने प्रदान करने में
महत्त्व होता है।

हंसना एक प्रकार का सुखकर व्यायाम भी है। इस क्रिया के करने से मुँह गर्दन छाती एवं उदर के बहुत से स्नायुओं को एक साथ भाग लेना पड़ता है जिससे वे सब लचक तथा क्रियाशील बनते हैं। मस्तिष्क के ज्ञान तन्तुओं तथा मुँह और उदर की मासपेशियों, वसों और नाड़ियों की हसना सबसे अच्छी कसरत है। हंसोड़ व्यक्ति के गाल गोल, सुन्दर और चमकीले होते हैं और चेहरा गुलाब के फूल के सदृश खिल रहा होता है। जिन्हें हंसने की आदत होती है उन्हें फेफड़े वाले रोग कम होते हैं क्योंकि हसने से फेफड़ों में हर वक्त ताजी हवा भरती है जो स्वास्थ्य के लिये उत्तम है।

हंसना कितने ही रोगों की रामबाण औषधि है। क्षय जैसे भयङ्कर रोगों में हंसना जादू का काम करता है। पुराने कब्ज के मरीज हसने से अच्छा होते देखे गये हैं। पेरिस में एक डाक्टर अपने रोगियों को केवल हसाकर उनके रोगों को आश्चर्यजनक ढंग से दूर करता है। वह प्रत्येक रविवार को सबेरे एक हाल में अपने रोगियों को उनकी आखों पर पट्टी बांध कर बैठाता है। फिर वह ग्रामोफोन पर एक ऐसा रिकार्ड रखकर बजाता है जो हास्य रस से परिपूर्ण होता है और जिसको सुनकर सारे के सारे रोगी एक साथ हंसना आरम्भ करते हैं। इस तरह सारा हाल कहकहों से गूँज उठता है। उपर्युक्त डाक्टर का कहना है कि इस प्रकार हसने और दूसरों का हंसना सुनने से मरीजों का स्वास्थ्य बहुत जल्द सुधर जाता है।

कुछ दिन हुए जब किसी पत्र में छपा था कि एक बार एक व्यक्ति ज्वर से पीड़ित हुआ। डाक्टर ने उसे पीने को दवा दी। बीमार का एक पालतू बन्दर था। मालिक को दवा पीते देख बन्दर को भी उसकी सूँधी और उसने मौका पाकर थोड़ी सी दवा स्वयं पीली। दवा कड़वी थी पीते ही बन्दर बुरा मुँह बनाने लगा और उस सम्बन्ध में मालिक का दोष समझ कर उसे धुड़कने लगा। बन्दर की उस समय की विचित्र भाव भंगी देख कर रोगी को बड़ी हसी आई। वह हंसते हसते लोट पोट हो गया और लगातार आधा घंटा तक हसता ही रहा। डाक्टर ने दो घंटे बाद आकर जो देखा तो रोगी का ज्वर उतर चुका था और वह उसी क्षण से विल्कुल अच्छा होगया। दूसरी गोलमेजसभा के समय जब गांधी जी लदव गये तो

वह गरीबों की वस्ती पूर्वी लंदन में धरे थे। वस्ती पड़ीसी के कुछ बच्चे गांधीजी के पास आये और लिये कोई सदेश मांगा। गांधीजी ने सन्देश दिया ही तुम सब जोर से दो तीन मिनट तक रो, सप्ताह बाद मेरे पास फिर आना। बच्चों ने गांधी जी का कहना अक्षरशः पालन किया। गली, कूचे, घर से बच्चे के खिलखिलाने की लगी। बिना बात ही वे खूब हंसते और देर-मुहल्ले वालों तथा घरके लोगों को यह बड़ा अचम्भा हुआ। सारी बात का पता लगने गांधी जी के पास गये और पूछा—‘यह आपने क्या सिखा दिया!’ ‘गांधी जी ने उत्तर दिया—यह जाने दो। एक सप्ताह बाद जब बच्चे पुनः आये तब गांधीजी ने देखा तथा उनके कहने पर घर वालों ने भी देखा कि बच्चों का स्वास्थ्य अच्छा है। उनके गालों की सुर्खी कुछ अधिक है की चमक बढ़ गई है। बच्चे अब घरों में मचते अतः बच्चों की माताओं ने गांधी जी को इस सन्देश खास तौर से धन्यवाद दिया।

प्रश्न हो सकता है कि अकारण कोई हस सकता है? हंसने का भी मौका होता है मौके पर ही हंसिये। पर हसने का मौका हस हंसिये। बहुत से लोग ऐसे मिलेंगे जिनको हसना ही नहीं। ऐसे लोगों को हसने की कला सीख लेनी और प्रयोग करना चाहिये। जब अकेले बैठे हो तो हास्योत्पादक मनोरंजक घटना का स्मरण करें और दर्पण के सामने बैठकर कहकहा लगावे। छोटे बच्चों से बातें करें। उनकी तोतली भाषा में आप के विचित्र उत्तर मिलेंगे उनमें हंसने का मसाला काफी मिलेगा। प्रत्येक व्यक्ति को हर रोज कम एक बार खिलखिला कर जरूर हंसना चाहिये।

(२) मुसकराना—मुसकराहट, हास्य के बहिन है। मुसकराता हुआ चेहरा सभी को मुसकराने से स्वयं को तो प्रसन्नता प्राप्त होती साथ ही साथ उस मुसकराहट को देखने वाला चित्त बिना प्रसन्न हुए नहीं रहता। बड़ी संख्या लीफ का सामना करना हो, हंसते-मुसकराते

कोई दरने की कोशिश कीजिये, तकलीफ आघी रह
के पास बालचरो (Scouts) को हर मुश्किल में मुस-
कीने की शिक्षा इसी वजह से दी जाती है । रोगी
हो उसके पास मुसकराते हुए जाइये और
हूए ही उससे बातें कीजिये । आप उसका
पल्लव दर्द हर लेगे । जो व्यक्ति दुःख और सुख—
की प्रभाव रूप से मुसकराता रहता है वह धन्य है ।
इसके एक जगह लिखा है—‘मृदुलस्वभाव, ओठो की
कान और कुछ स्नेह भरे शब्द किसी को इतना
करते है जिसे लाखों रुपये पर भी खरीदा नहीं
है । इससे अपना कुछ खर्च नहीं लगता पर इससे
जीवन में आनन्द की ज्योति जगमगाने लगती
जाती है ।’

जगत) गुणगुणाना—प्रसन्नता का तीसरा साधन
ज्ञाता है। मुह को सीटी बजाना अथवा किसी गीत
कुहल कयी को निम्न स्वर मे, धीमे-धीमे मौज से
कहना दोहराना गुणगुनादा कहलाता है। इससे हृदय
को शांति मिलती है।

८) गाना—गायन प्रसन्नता का माना हुआ साधन इसके यह मानी नहीं है कि प्रसन्नता प्राप्ति के लिए लोग अपना कामधाम छोड़कर चोटी के चमने के लिये प्रयाण में जुट जायें। नहीं, जो भी प्रयत्न करे गाना गाता हो उसी को नयी खुशी दिल में भरकर होकर गाने से प्रसन्नता का भण्ड उपलब्धि होती है।

सनोरंजन

[illegible]

नहीं है। पर तन्दुरुस्ती कायम रखने के लिये वह एक बड़ी चीज जरूर है। मनोरंजन से आराम के अभाव की पूर्ति किसी भी तरह से सम्भव नहीं है।

मनोरंजन से मन और शरीर—दोनों का विकास होता है, और काम करने से जल्दी थकावट नहीं आती । ४० वर्ष से अधिक अवस्था वालों को चाहिए कि वे मनोरंजन के लिए कोई न कोई साधन अपने लिये जरूर चुन लें । इससे उनका शेष जीवन सुखमय बीतेगा । बहुत से बड़े व्यक्ति कीर्तन करना, पूजा के गायन गाना, भजनादि को अपने मनोरंजन का साधन बनाते हैं । कुछ लोग तैरने का शौक करते हैं, कुछ लोग शिकार का तथा कुछ लोग टिकट एकत्र करने आदि का । ये सब शौक उनकी तन्दुरुस्ती को लाभ पहुंचाते हैं और उनके मस्तिष्क को कुछ देर के लिए सांसारिक बखेड़ों से अलग रखते हैं ।

वे स्त्रिया जो पुरुषों के साथ उनके मनोरंजन के तरीको से भाग नहीं ले सकती, रामायण-महाभारत आदि पौथिया, लोकगीत सम्बन्धी किताबें, हल्के सामाजिक उपन्यास और कहानिया पढ़ सकती हैं। डोलक पर मधुर गीत गाकर अपना तथा दूसरों का दिन खुश कर सकती हैं और रस की गंगा बहा सकती हैं तथा सावनमें भूला भूल कर और गाकर अपना दिल बहला सकती हैं।

देहातों में विरहा, कहरवा, भाल्हा, विजयमल, राधे-
दयाम का रागायण आदि आज भी देहातियों के मनोरंजन
के सामान कहे जाते हैं जिनसे उनकी सूखी-नम-नाटियों में
आज भी स्वस्थ रक्त दोड़ने लगता है।

छुट्टी के दिनों में मनोरंजन के विषय हम सामूहिक ढंग से बाहर जाकर उद्यान, जंगल या किसी धर्म्य स्मारिक स्थान में 'विजयदिन' कर सकते हैं, किसी भी प्रकार का खर्चा में नोका-निर्वाह कर सकते हैं तथा किसी प्राकृतिक स्थान की सैर कर सकते हैं, आदि । परंतु मनोरंजन के माध्यमों में जाग, मत्तपञ्च, मत्तपञ्च, तथा नोका आदि केवल अल्प-काल के हैं । इस — से मनोरंजन के लिए सदैव खर्च करने, पैसे के अभाव में किसी भी प्रकार का खर्च करने, किसी भी प्रकार के खर्च का खर्च करने के लिए खर्च करने की आवश्यकता है ।

1. *Chlorophyll a* (Chl a) is the primary photosynthetic pigment in most plants and algae. It is a green pigment that absorbs light energy in the blue and red regions of the visible spectrum.

$$A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow D \rightarrow E \rightarrow F \rightarrow G \rightarrow H \rightarrow I \rightarrow J \rightarrow K \rightarrow L \rightarrow M \rightarrow N \rightarrow O \rightarrow P \rightarrow Q \rightarrow R \rightarrow S \rightarrow T \rightarrow U \rightarrow V \rightarrow W \rightarrow X \rightarrow Y \rightarrow Z$$

या मन बहलाव के साधनों की सबसे अधिक जरूरत होती है। यदि ये साधन उन्हें प्राप्त न कराए जायेंगे तो सारे दिन वे केवल अपनी बीमारियों के सम्बन्ध में ही सोच-सोच घुलते और घबड़ाते रहेगे, जिससे वे बजाय अच्छा होने के परिस्थिति को और भी गम्भीर बना देंगे। अच्छा डाक्टर इस बात की हमेशा कोशिश करता है कि उसका बीमार अपनी बीमारी के सम्बन्ध में कुछ सोच-विचार न किया करे। लेकिन यह तभी हो सकता है जब उसका मन किसी मन बहलाव के साधन द्वारा बहलता रहे। बीमारी की हालत में रोगियों के लिये सान्त्वना, आशा, दिल बहलाव तथा मनोरंजन आदि की सामग्री जुटाकर हम उनके रोगों की विभीषिका को बहुत कुछ कम कर देते हैं।

गाड़ी नींद

निद्रा के गुणों के विषय में आयुर्वेद कहता है—

निद्रा तु सेविता काले धातु साम्यमतन्द्रिताम् ।
पुष्टिवर्णं बलोत्साहं बहिदीप्तिं करोति हि ॥

अर्थात् दिन में व्यर्थ शयन करके जो रात के दूसरे पहर से निद्रा आरम्भ कर रात के चौथे प्रहर में चार बजे प्रातः काल जाग जाते हैं उनके शरीर की सब धातुएं साम्यावस्था में रहती हैं। उन्हें किसी प्रकार का आलस्य नहीं सताता। उनका शरीर पुष्ट होता है, सौन्दर्य निखरता है, उत्साह बढ़ता है तथा उनकी जठराग्नि प्रदीप्त होकर भूख खूब खुलकर लगती है।

यदि हम केवल काम करते चले जावें और निद्रा न लें तो एक समय आवेगा जब हमारा शरीर और मस्तिष्क दोनों काम करने के अयोग्य हो जावेंगे और तब हम या तो पागल हो जावेंगे या मर जावेंगे।

हमारे घरों में माताएं अपने सोते हुए बच्चों को जगाकर इसलिए दूध पिलाती हैं या खाना खिलाती हैं क्योंकि वे भूखे हो गये होते हैं। काश उन्हें पता होता कि उनके दूध और भोजन से निद्रा अधिक बलप्रद एवं आवश्यक है इसलिये अपने सोते हुए बच्चों को जगाकर वे उन पर बहुत बड़ा अत्याचार करती हैं।

कुछ नासमझ विद्यार्थी रात-रात भर अध्ययन करते रह जाते हैं और अपनी प्यारी नींद को भगाने के लिये ऐसे भयानक उपायों का सहारा लेते हैं कि जिनको कलेजा दहल जाता है। कोई नींद भगाने के

लिए अपनी आंखों में सरसो का तेल चुपड़ लेता है, लाल मिर्च डाल लेता है तो कोई चाय पान में अतिशय करके नींद को दूर-दूर रखता है। ऐसी दशा में यदि विद्यार्थियों के नेत्र निर्वल हो जायें, मस्तिष्क कुण्ठित जाय और उनका नैसर्गिक स्वास्थ्य चौपट हो जाय इसमें आश्चर्य की कौनसी बात है। इस सम्बन्ध में एक पाश्चात्य वैज्ञानिक का निम्नलिखित मत कभी न भुलाना चाहिए। वह कहता है—

‘They can do most who sleep best’

अर्थात् वे बहुत कुछ कर सकते हैं जो खूब अच्छे तरह सोना जानते हैं।

गाड़ी नींद क्या है ?

गाड़ी नींद वह नींद है जिसमें एक जीवित प्राणी जो की भांति निश्चेष्ट होकर सम्पूर्ण रूप से विश्राम करता है। एक नरजात स्वस्थ शिशु की नींद गाड़ी नींद कहला सकती है। सपनों से भरी नींद को गाड़ी नींद कभी नहीं कह सकते। गाड़ी नींद में शरीर के अंग-प्रत्यंग को आराम मिलता है और व्यय हुई शक्ति पुनः प्राप्त होती है। उस वक्त सास की गति धीमी हो जाती है, नाड़ियाँ धीरे-धीरे चलने लगती हैं और मस्तिष्क में रक्त की माशा कम हो जाती है। गाड़ी नींद से सोने वाले को स्पर्श एवं श्रवण शक्तियों का लोप हो जाता है। नींद खुलने पर ऐसे व्यक्ति की सर्व प्रथम श्रवण शक्ति लौटती है, तत्पश्चात् स्पर्श शक्ति। आखें सबसे पीछे खुलती हैं। जिसको अपने मन अथवा चित्त पर नियन्त्रण होता है वह कहीं भी, किसी भी अवस्था में एकाग्रचित्त होकर गाड़ी नींद ले सकता है। उदाहरणार्थ वृद्धावस्था में भी महात्मा गांधी जी जब चाहते थे आखें बन्द करके तथा अपने मन के घोड़ों को अति शीघ्र रोक कर गाड़ी और मोठी नींद ले लेते थे। स्मरण रखना चाहिए तीन घण्टे की गाड़ी नींद, आठ घण्टे की उथली या सपनों वाली नींद से कहीं उत्कृष्ट है। नेपोलियन बोनापार्ट दिन-रात में केवल तीन घण्टे सोया करता था और फिर भी आजन्म नीरोग रहा। इसका रहस्य यही है कि उसने वह विस्तर पर जाता तो केवल सोने के लिये जाता और क्षण मात्र में ही उसे गाड़ी नींद आ जाती।

गाड़ी नींद लाने के कुछ उपाय

१- गाड़ी नींद लाने के लिये प्रतिदिन ठीक समय पर कोई सा भी व्यायाम करते रहना चाहिए।

२-परिश्रमी मनुष्य को सदैव गाड़ी नींद आती है। पर आलसी और निठल्ले व्यक्ति विस्तर पर पड़े पड़े कर-वटें बदलते रहते हैं और उन्हें नींद नहीं आती।

३-सोने जाने से पहले मस्तिष्क को विचारों और दुनियावी झुझटों से शून्य कर देना चाहिये। सदैव प्रसन्न रहने की आदत डालने से यह काम आसानी से हो सकता है।

४-सूर्यास्त के पहले ही रात का भोजन कर लेना चाहिये ताकि नींद आने तक पाचन का कार्य निपट चुका रहे। ऐसा नियम रखने से गाड़ी नींद न आने की शिका-यत कभी नहीं होती है। एकदम खाली पेट तथा ठूम ठूम कर भरे पेट—दोनों अवस्थाओं में अच्छी नींद नहीं आती। सोने से पहले दूध पीकर सोना अच्छी आदत नहीं है।

५-रात को गाड़ी नींद लाने के लिये पाखाना-पेशाब में निवृत्त होकर शीतल जल से गुप्त उन्मिष्य, हाथो-पैरों, तथा मुखमण्डल को धोकर तब विस्तर पर जाना चाहिये।

६-सोने का स्थान स्वच्छ, साफ और हवादार होना चाहिए। विस्तर भी साफ-सुखा होना चाहिये, पर उसका छपित गुच्छरा होना ठीक नहीं। निर्जन स्थान और अंधेरे में सोने से नींद आती आती है।

७-सोने तक मनुष्य जिस स्थिति में होता है नींद पर उसका भी प्रभाव बहुत पड़ता है। जैसे जो जिस परबट धारण भुक्त मिल उसी करवट सोने से नींद अच्छी आती है, पर प्रातः काल सोने से नाती नींद नहीं आती और रात शिबि शिबि देते हैं। सोनी पर सोनी नींद आती

श्वास-नली सीधी रहती है और शरीर में प्राण-वायु का सञ्चार बेरोकटोक होता रहता है जिसका एक वैज्ञानिक कारण है वह यह कि शरीर के बाईं ओर की नाडियों को इडा तथा दाहिनी ओर की नाडियों को पिंगला कहते हैं। इडा में चन्द्र और पिंगला में सूर्य की कल्पना की जाती है। अतः रात में बाईं करवट सोने से प्राण-वायु दाहिने नासापुट से स्वभावतः भीतर प्रवेश करता है जिससे सूर्य की शक्ति मिलती है। इन प्रकार चन्द्रमा की ठडक के साथ सूर्य की उज्ज्वलता मिलने से मनुष्य की प्रकृति में साम्य रहता है। यही कारण है कि बाईं करवट सोने वाले व्यक्ति काफी लम्बी आयु वाले होते हैं। फिर भी जिन्हें हृदय सम्बन्धी कोई रोग हो उन्हें बाईं करवट न सोकर दाहिनी करवट सोने में ही लाभ है।

कुछ डाक्टर पेट के बल सोना उत्तम बताते हैं। उनका कहना है कि पेट के बल सोने से पाचन-क्रिया में सहायता मिलती है। परन्तु इस अवस्था में मुंह नीचे की ओर न होना चाहिये अन्यथा नेत्र-विकार के होने का भय रहता है। पेट के बल सोकर सिर को उम भाति तकिये पर रखना चाहिये जिसमें मुखमण्डल या तो दायाँ ओर हो या बाईं ओर। मनुष्येतर लगभग सभी प्राणी पेट के बल ही सोते हैं।

दाहिनी करवट देर तक सोना मना है। कारण, उस स्थिति में सोने में बहुत पर अनावश्यक दबाव पड़ता है जिसमें उनके कार्य में बाधा उत्पन्न होती है। फलतः मनुष्य को प्रतिमात्र ही निकालना हो जाता है।

८-ना-पार्ट पर बैठकर किसी व्यक्ति द्वारा अपने सिर के दोनों ओर पीछे धीरे धीरे करने से नींद आती और अच्छी आती है। अपने के प्रसिद्ध नाम गोजवनी को पढ़िये की शिखाय भी। एक डाक्टर ने बताया

बच्चे जो अपनी माँ की लोरी पर फौरन मोठी नीद लेने लगते हैं, उसका यही रहस्य है।

१०—सोने से पहले कमरे के बरामदे या आगन में उस वक्त तक टहलते रहना चाहिये जब तक कि थकावट न मालूम होने लगे। उस वक्त मस्तिष्क में किसी प्रकार के विचार को स्थान नहीं देना चाहिये। थकावट का भान होते ही बिस्तर पर लेटकर सो जाना चाहिये। गहरी नीद शीघ्र आजायगी।

११—बिस्तर पर लेटकर और सरलतापूर्वक गहरी सास लेकर उसे धीरे-धीरे पुनः बाहर निकाल देना चाहिये। इस प्रकार कई बार करने से आदमी गहरी नीद में शीघ्र सो जाता है। अथवा सोते समय 'सोऽहम्' मन्त्र का जप कुछ देर तक चालू रखना चाहिये। इससे १० मिनट के भीतर ही नीद आजाती है। सास को भीतर ले जाते समय 'सो' और सास बाहर निकालते समय 'हम्' का मानसिक उच्चारण करना चाहिये।

१२—वृद्ध व्यक्तियों को २४ घंटों में केवल एक बार भोजन करने से उन्हें अच्छी और गहरी नीद आती है।

१३—सोने के पूर्व यदि दोनों पावों को ५-१० मिनट तक सहने योग्य उष्ण जल में डाल रखा जाय तो मस्तिष्क में एकत्र अतिरिक्त रक्त पावों की तरफ उतर आवेगा। इस तरह मस्तिष्क ठंडा होजावेगा और पाव गर्म जिससे सुख की नीद आना स्वाभाविक है।

१४—ठंडे पानी से स्नान करने के बाद गरम कपड़ा पहने या लपेट कर सोने से भी अच्छी नीद आती है। मगर साधारण दशा में नगे वदन सोना सर्वोत्तम है। यदि यह न हो सके तो सोते समय अत्यन्त अल्प और हल्के कपड़े पहने जायें। बहुत अधिक कपड़ों में लिपटे रहने से नीद ठीक से नहीं आती।

१५—मस्तिष्क की ओर रक्त का प्रवाह अधिक रहने से अच्छी नीद नहीं आती। इसलिये सोते समय सिर के नीचे तकिया रखने की चलन है। सोते समय सदैव सिर को ऊँचा और बाकी थड़ को नीचा रखना चाहिए -

१६—चारपाई के पायों के नीचे ३-३ वर्ग इंच रबर के टुकड़े रखें। ये टुकड़े पुराने टायर या ट्यूब में से काट कर बनाये जा सकते हैं। ऐसा करने से नीद अच्छी

१७—विभिन्न धातुओं के तारों में विभिन्न रंग के काच के मनकों को पिरोकर सोते समय पहनने से उन्में विद्युत प्रवाह उत्पन्न होकर नीद अच्छी आती है। तीन-चार लड़ियों की माला धारण करनी चाहिये।

१८—क्रोध, घृणा, प्रेम, चिन्ता, अधिक भोजन, अति परिश्रम, रोग, भय, चाय, जर्दा, काफी, मसाला, शोरगुल, तथा सोने के कमरे में रोशनी—ये अच्छी नीद के दुश्मन हैं। इनसे बचना चाहिये।

१९—नीद लाने के लिए किसी दवा का प्रयोग भूल से भी नहीं करना चाहिये।

कितने घंटे सोना चाहिए ?

साधारणतः प्रत्येक मनुष्य के लिये ६ से ८ घंटों की अदृष्ट और गाढी नीद काफी है। किन्तु वास्तव में जिस प्रकार प्रत्येक प्राणी के लिये खुराक की मात्रा निर्धारित करना मुश्किल है उसी प्रकार प्रत्येक व्यक्ति के लिए नीद का समय स्थिर करना भी आसान नहीं है। कारण, ऐसा देखा जाता है कि एक मनुष्य अपनी नीद कुछ ही घंटों में पूरी कर लेता है, जबकि दूसरे की कुम्भकरणी नीद जल्दी दूटती ही नहीं।

अमेरिका की एक सौन्दर्य की रानी का कहना है—
“मैं सूर्यास्त होने के समय से सूर्योदय तक सोने के सिद्धांत को ही प्राकृतिक समझती हूँ। इस नियम का पालन करने से मेरे स्वास्थ्य एवं सौन्दर्य में आश्चर्यजनक परिवर्तन हुआ है।”

एक नवजात शिशु, प्राकृतिक रूप से, प्रौढ व्यक्तियों की अपेक्षा अधिक देर तक सोना पसंद करता है। क्योंकि उसकी शरीर-वृद्धि के लिये उसकी जीवनी शक्ति को शांत रूप से कार्य करने की अधिक आवश्यकता पड़ती है। साधारणतः एक छोटा बच्चा १५।१६ घंटों से कम नहीं सोना चाहेगा। पैदा होने के बाद से लेकर कई महीनों तक दूध पीने वाले बच्चों को १८ से २० और कभी-कभी २२ घंटे तक सोने की नितान्त आवश्यकता होती है।

वृद्ध व्यक्तियों, रोगियों, प्रसूताओं तथा दुर्बल लोगों को अन्य लोगों की अपेक्षा अधिक निद्रा की आवश्यकता होती है। स्त्रियों को पुरुषों से अधिक सोना चाहिये। गर्भिणी स्त्रियों को भी अधिक सोना चाहिए।

वैज्ञानिकों और डाक्टरों ने बड़ी छान-बीन के बाद

जो विविध आयु के लोगो के लिए सोने के घंटे निर्धारित किये हैं, वे नीचे दिए जाते हैं—

आयु	कितने घंटे सोना चाहिए
१ सप्ताह से ६ सप्ताह तक	२२
१ साल से २ साल तक	१८
२ साल से ३ साल तक	१५ से १७
३ साल से ४ साल तक	१४ से १६
४ साल से ६ साल तक	१३ से १५
६ साल से ८ साल तक	१० से १२
८ साल से १३ साल तक	८ से १०
१३ साल से १५ साल तक	८ से १०
१५ साल से ऊपर	७ से ८

आवश्यकता से अधिक सोना रोग को निम्नत्रण देना और आयु को घटाना है। इसी तरह बिना नींद पूरी हुये विस्तर छोड़ देना भी रोगो का कारण होता है। अत्यधिक सोने ने शरीर में गुरुता और मेदवृद्धि होने लगती है तथा आलस्य और सुस्ती आती है। सोने के लिए अधिक समय की आवश्यकता पर विशेष ध्यान न देकर हमें गहरी नींद पर ध्यान देना चाहिए। क्योंकि चार घंटे की गहरी नींद, आठ घंटे की तन्द्रा से अधिक लाभदायक एवं स्वास्थ्य वर्धक होती है।

सोने का स्थान और विस्तर—

सोने के स्थान में हमारी सायु का लगभग ३ भाग व्यतीत होता है, इसलिए उसका स्वच्छ, तथा हवादार होना आवश्यक है। यदि यह स्थान कोई कमरा हो तो उसमें तापी बग होना चाहिए, तथा उसमें शुद्ध वायु एवं प्रकाश घाने के लिए तापी विविधा और रोगनदान होने चाहिए। सोने का कमरा सामान में भरा नहीं होना चाहिए। सोने कमरा कमरे के दरवाजे और खिड़कियों को बंद करने से बचना चाहिए ऐसा करने से उस कमरे

स्मृति में उल्लेख है कि रात्रि को पूर्व तथा दक्षिण की तरफ मस्तक करके सोने से घन तथा आयुष्य की वृद्धि होती है पश्चिम की तरफ मस्तक करके सोने से चिन्ता सताती है, तथा उत्तर दिशा की तरफ सिर करके सोने से प्राणतत्त्व का क्षय होता है। इसलिए दक्षिण पैर और उत्तर सिर करके कभी नहीं सोना चाहिये।

कोमल शय्या, जैसे गद्दे—गद्दियों पर सोना, स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक है विशेषकर बच्चों और बालकों के लिए जिनका शरीर बाढ पर होता है, जिनकी नसों और मांसपेशियों का संगठन हो रहा होता है, जिनके सीने का फैलाव अभी पूरा नहीं हुआ रहता, तथा जिनका मेरुदण्ड मुटु और पूर्ण विकसित नहीं हुआ रहता। समत्व और कड़े विस्तर, जैसे चौकी, भूमि आदि पर सोने से मेरुदण्ड सीधा रहता है और पेट तथा छाती के यन्त्रों को समुचित रीति से कार्य करने का अवसर मिलता है साथ ही श्वास शुद्ध और गम्भीर चलती है।

वैज्ञानिकों और प्रकृति उपासकों के मन में पृथ्वी पर सीधे शयन करना सर्वोत्तम है। क्योंकि पृथ्वी के मयोग, सस्पर्श तथा सम्पर्क से ही पृथ्वी पर रहने वाले सभी प्राणियों को जीवनीय शक्ति की उपलब्धि होती है। पृथ्वी में समस्त रोगों को नाश करने की अद्भुत शक्ति होने के कारण उस पर शयन करना और भी उत्तियुक्त है हमारे प्राचीन ऋषि मुनि पृथ्वी को उन अद्भुत शक्तियों से अपरिचित न माने उनका पूरा-पूरा लाभ प्राप्त करते थे। तभी तो उनके कमरों को जड़ों पर देने वाली प्रायोगिक एवं आध्यात्मिक शक्तियों की प्राप्ति होती थी। प्रसिद्ध मार्गी भट्टाचार्य गोपीचन्द्र पृथ्वी पर ही शयन करते थे। यनराज के समय श्री राम सीता, तथा लक्ष्मण जी ने १८ वर्षों तक लगातार पृथ्वी पर शयन कर ही महादवी प्राप्त की और उनके शरीरों को मृत पर भी जल घसाया गया और शयन की थी।

सोने समय तकिया अलग में लगाना ठीक नहीं उस जगह की पृथ्वी कौही सिर की ओर थोड़ी ऊँची करके उस ऊँची जगह से ही तकिये का काम लेना चाहिये ।

सोने का समय

प्रकृति तो हमें सूर्योदय से सूर्यास्त तक काम करने तथा सूर्यास्त से सूर्योदय तक सोने का ही आदेश देती है परन्तु व्यावहारिक दृष्टि से शाम को नौ बजे तक सो जाना और सवेरे ४ बजे जग जाना सर्वोत्तम है इस सम्बन्ध में अंग्रेजी में एक कहावत है—“Early to bed and early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise.” जो बिल्कुल ठीक है । गर्मियों में दिन में १५-२० मिनट झपकी लेलेना बुरा नहीं पर अधिक सोना अवश्य हानिकारक है क्योंकि दिन में सोना शरीर में निथिलता उत्पन्न करता है पाचन-क्रिया को दूषित करता है तथा शरीर को रोगी बनाता है मध्यरात्रि अर्थात् रात के १२ बजे के पूर्व गाढ़ी नींद लेलेना बहुत लाभदायक है । क्योंकि विकारों को पैदा करने वाला, स्वप्नज्जाल उत्पन्न करने वाला तथा चित्त में क्षोभ लाने वाला विशेषकर मध्य रात्रि के बाद काही समय होता है । शास्त्रों में जो ब्राह्ममुहूर्त में जाग उठने का आदेश है उसका यहो रहस्य है । सवेरे तड़के उठने से आधु में वृद्धि होती है दृष्टि तीव्र होती है बुद्धि बढ़ती है तथा धन, यश और अक्षय स्वास्थ्य एवं मौन्दर्य की प्राप्ति होती है ।

नींद और स्वप्न

उत्तम मध्यम स्वप्नों में कल्पित विचार न करके यहाँ पर हम केवल, स्वास्थ्य से स्वप्नों का क्या सम्बन्ध है, इसी पर थोड़ा प्रमाण डालने की कोशिश करेंगे ।

यह अक्सर देखा जाता है कि अधिक स्वप्न उन्हीं लोगों को दिखाई देते हैं जिन्हें गहरी नींद नहीं आती । इसमें एता चलता है कि अधिक स्वप्न देखना रोग की निशानी है । इसी प्रकार बार-बार एक ही दृश्य को स्वप्न में देखना भी शरीर में किसी गुप्त रोग की उपस्थिति का सूचक है । डॉक्टरों ने स्वप्न के विषय में अन्वेषण करके पता लगाया है कि भिन्न भिन्न प्रकार के रोगों में पीडित व्यक्ति प्रायः निश्चित प्रकार के ही स्वप्न देखते हैं । उदाहरणार्थ, राज-यक्ष्मा के रोगी को हवा में उड़ने का

स्वप्न देखना स्वाभाविक है और हृदय के रोगी को स्वप्न में अक्सर भीषण एवं भयानक दृश्य दिखाई देने हैं । निश्चित रूप से कहना तो मुश्किल है कि मनुष्य के सभी स्वप्न रोग के सूचक होते हैं किन्तु लगभग एक प्रकार का दृश्य यदि बार बार दिखाई पड़े तो यह उचित होगा कि ऐसे स्वप्न की उपेक्षा न करके अपने स्वास्थ्य की परीक्षा अवश्य करवा ली जाय ।

हम किस प्रकार का भोजन करते हैं आदि बातों का भी प्रभाव हमारे स्वप्नों पर कम नहीं पड़ता । गोस्त, मछली खाने वाले व्यक्ति अक्सर रेगिस्तान आदि में प्यास की तड़पन का दृश्य स्वप्न में देखते हैं । इसी प्रकार ठूस-ठूसकर भोजन करने वाले को अक्सर बुरे स्वप्न दिखाई देते हैं ।

यह भी देखा गया है कि परिश्रमी व्यक्ति प्रायः कम स्वप्न देखते हैं इससे यह स्पष्ट है । कि शारीरिक परिश्रम या व्यायाम स्वप्नों से मुक्ति होने का एक उत्तम उपाय है ।

निद्रा, रोग निवारण का एक साधन

विश्राम वा निथिलीकरण की भाँति ही निद्रा भी आकाश तत्त्व चिकित्सा के अन्तर्गत रोग निवारण का एक साधन है । रोगों में प्रायः यह कोशिश की जाती है कि किसी प्रकार रोगी को नींद आजाय और जिस रोगी को अच्छी नींद आने लगती है उसके विषय में यह समझा जाता है कि उसका रोग अब बहुत जल्द दूर हो जायगा ।

डॉक्टर मेनेन्डर का कथन है कि निद्रा में अनेक आरोग्यदायक गुण हैं । अतः उसे लगभग सभी रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा कहनी चाहिये ।

नींद से शरीर का मल निकलता है अनावश्यक गरमी दूर होती है तथा शरीर पुष्ट होता है । निद्रावस्था में सास जाग्रत अवस्था की अपेक्षा अधिक लम्बी और तेज चलती है जिसकी वजह से फेफड़ों के जरिये मल और विष के निकास की क्रिया भी अधिक जोरदार होती है । रोगावस्था में रोग का कारण विष (विजातीय द्रव्य) सोते समय बहुत कुछ निकल जाता है रोगी के शरीर में जितना अधिक विष होगा उतनी ही अधिक नींद उसके लिये आवश्यक होगी । जहाँ शरीर के विपात होने पर ८-१० घंटे सोना आवश्यक होता है वहाँ साधारण स्थिति में स्वस्थ व्यक्तियों के लिये ५-६ घंटे ही सोना काफी

निद्रा प्रगो की प्रति प्रति करती है वह नाटियों का करती है। निद्रा आहार में अधिक महत्व की वयोपि योगी को आहार की बिलकुल जरूरत नहीं है। नींद को उसको केवल जरूरत ही नहीं होती है वह उसके लिये दवा भी है।

विपाक्त शरीर वाले अधिक समय तक सोना नहीं टाल सकते पर जिनका शरीर स्वच्छ और स्वस्थ है वे कई दिन तक बिना सोये रह सकते हैं। इसतरह निद्रा विपाक्त शरीर वालों के लिये मलनिष्कासन वा एक प्रभावशाली साधन है।

चौथा अध्याय

वायु तत्व-चिकित्सा

वायु तत्व

वायु तत्व, पञ्च तत्वों में दूसरा आवश्यक तत्व है। घन है और वायु प्राणियों का प्राण ही है। एक गी हमको वायु न मिले तो हम घबड़ा उठते हैं। शरीर में वेननी फैल जाती है अधिक देर तक वायु तो प्राणान्त हो जाता है। अतः यह मनुष्य मात्र अत्यन्त आवश्यक भोजन तत्व है। वास्तव में हम प्राण में वायु का अनवरत भक्षण करते रहते हैं। प्रती एक मिनट में १६ से १८ बार नास नैता के द्वार नास नैने में २५ से ३० घन इंच वायु में ३२ से ३७ पाँड तक वायु की आवश्यकता है। नास नैने की प्रत्येक क्रिया का मध्यम शरीर १५ से अधिक मासपेणियों से होता है। प्रतिदिन १५ भोजन करो है और एक मास १५ भोजन करो है। इन नास नैने की प्रत्येक क्रिया का मध्यम शरीर १५ से अधिक मासपेणियों से होता है। प्रतिदिन १५ भोजन करो है और एक मास १५ भोजन करो है।

के लिये अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इन दोघों के सिवा कार्बन डाई आक्साइड वायु भी दस हजार में चार अंश तक वायु मण्डल में मौजूद है। अत्यन्त अल्प मात्राओं में कही-कही रासायनिक क्रिया से उपजे अन्य प्रकार के वायव्य भी मिलते हैं। धूल-कण भी वायु मण्डल में व्याप्त रहते हैं।

जो वायु सास द्वारा शरीर के भीतर आता है। उसमें 'नाइट्रोजन' वायु शरीर के लिये बेकार होती है। वह जंमा जाता है वैन ही लौट भी आता है। नाइट्रोजन वायु लौटकर नहीं आता। वह जाते ही फुरफुरस म रक्त से मिलता है। गन्धे, नीले रक्त को शोधकर स्वच्छ एवं खान कर देता है। नीले, गन्धे रक्त से कार्बन डाई आक्साइड निकडता है जो नाइट्रोजन वायु और वायुमयिक के नास शीतर से बाहर निगंत होता रहता है।

वायु मण्डल की नाइट्रोजन दवा का नापण, चर-प्राणी तो करता ही नहीं। ना टुल पीर और ग्वयं पृथ्वी एनजा शोधन शक्ति परिमाण में करती है।

मोते समय तकिया अलग से लगाना ठीक नहीं उम जगह की पृथ्वी कौही सिर की ओर थोड़ी ऊँची करके उस ऊँची जगह से ही तकिये का काम लेना चाहिये ।

मोने का समय

प्रकृति तो हमें सूर्योदय से सूर्यास्त तक काम करने तथा सूर्यास्त से सूर्योदय तक सोने का ही आदेश देती है परन्तु व्यावहारिक दृष्टि से शाम को नौ बजे तक सो जाना और सबेरे ४ बजे जग जाना सर्वोत्तम है इस सम्बन्ध में अंग्रेजी में एक कहावत है—“Early to bed and early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise” जो बिल्कुल ठीक है । गर्मियों में दिन में १५-२० मिनट झपकी लेलेना बुरा नहीं पर अधिक सोना अवश्य हानिकारक है क्योंकि दिन में सोना शरीर में गिथिलता उत्पन्न करता है पाचन-क्रिया को दूषित करता है तथा शरीर को रोगी बनाता है मध्यरात्रि अर्थात् रात के १२ बजे के पूर्व गाढी नींद लेलेना बहुत लाभदायक है । क्योंकि विकारों को पैदा करने वाला, स्वप्नज्जाल उत्पन्न करने वाला तथा चित्त में क्षोभ लाने वाला विशेषकर मध्य रात्रि के बाद काही समय होता है । नास्त्रो में जो ब्राह्ममुहूर्त में जाग उठने का आदेश है उसका यहो रहस्य है । सबेरे तडके उठने से आप्तु में वृद्धि होती है दृष्टि तीव्र होती है बुद्धि बढ़ती है तथा धन, यश और अक्षय स्वास्थ्य एवं सौन्दर्य की प्राप्ति होती है ।

नींद और स्वप्न

उत्तम मध्यम स्वप्नों के कारणों पर विचार न करके यहाँ पर हम केवल, स्वास्थ्य से स्वप्नों का क्या सम्बन्ध है, इसी पर थोड़ा प्रकाश डालने की कोशिश करेंगे ।

यह अक्सर देखा जाता है कि अधिक स्वप्न उन्हीं लोगों को दिखाई देते हैं जिन्हें गहरी नींद नहीं आती । इसमें एता चलता है कि अधिक स्वप्न देखना रोग की निशानी है । इसी प्रकार बार-बार एक ही दृश्य को स्वप्न में देखना भी शरीर में किसी गुप्त रोग की उपस्थिति का सूचक है । डाक्टरों ने स्वप्न के विषय में अन्वेषण करके पता लगाया है कि भिन्न भिन्न प्रकार के रोगों से पीड़ित व्यक्ति प्रायः निर्दिष्ट प्रकार के ही स्वप्न देखते हैं । उदाहरणार्थ, राज-यक्ष्मा के रोगी की हवा में उड़ने का

स्वप्न देखना स्वाभाविक है और हृदय के रोगी को स्वप्न में अक्सर भीषण एवं भयानक दृश्य दिखाई देने हैं । निश्चित रूप से कहना तो मुश्किल है कि मनुष्य के सभी स्वप्न रोग के सूचक होते हैं किन्तु लगभग एक प्रकार का दृश्य यदि बार-बार दिखाई पड़े तो यह उचित होगा कि ऐसे स्वप्न की उपेक्षा न करके अपने स्वास्थ्य की परीक्षा अवश्य करवा ली जाय ।

हम किस प्रकार का भोजन करते हैं आदि बातों का भी प्रभाव हमारे स्वप्नों पर कम नहीं पड़ता । गोश्त, मछली खाने वाले व्यक्ति अक्सर रेगिस्तान आदि में प्यास की तडपन का दृश्य स्वप्न में देखते हैं । इसी प्रकार ठूस-ठूसकर भोजन करने वाले को अक्सर घुरे स्वप्न दिखाई देते हैं ।

यह भी देखा गया है कि परिश्रमी व्यक्ति प्रायः कम स्वप्न देखते हैं इससे यह स्पष्ट है । कि शारीरिक परिश्रम या व्यायाम स्वप्नों में मुक्ति होने का एक उत्तम उपाय है ।

निद्रा, रोग निवारण का एक साधन

विश्राम या शिथिलीकरण की भाँति ही निद्रा भी आकाश तत्त्व चिकित्सा के अन्तर्गत रोग निवारण का एक साधन है । रोगों में प्रायः यह कोशिश की जाती है कि किसी प्रकार रोगी को नींद आजाय और जिस रोगी को अच्छी नींद आने लगती है उसके विषय में यह समझा जाता है कि उसका रोग अब बहुत जल्द दूर हो जायगा ।

डाक्टर मेनेन्डर का कथन है कि निद्रा में अनेक आरोग्यदायक गुण हैं । अतः उसे लगभग सभी रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा कहनी चाहिये ।

नींद से शरीर का मल निकलता है अनावश्यक गरमी दूर होती है तथा शरीर पुष्ट होता है । निद्रावस्था में सास जाग्रत अवस्था की अपेक्षा अधिक लम्बी और तेज चलती है जिसकी वजह से फेफड़ों के जरिये मल और विष के निकास की क्रिया भी अधिक जोरदार होती है । रोगावस्था में रोग का कारण विष (विजातीय द्रव्य) सोते समय बहुत कुछ निकल जाता है रोगी के शरीर में जितना अधिक विष होगा उतनी ही अधिक नींद उसके लिये आवश्यक होगी । जहाँ शरीर के विपाक्त होने पर ८-१० घंटे सोना आवश्यक होता है वहाँ साधारण स्थिति में स्वस्थ व्यक्तियों के लिये ५-६ घंटे ही सोना काफी

शरीर को क्षति पूर्ति करती है वह नाडियो का
करती है। निद्रा आहार से अधिक महत्व की
रोगी को आहार की बिलकुल जरूरत नहीं
रती को उसको केवल जरूरत ही नहीं होती
ह उनके लिये दवा भी है।

विषाक्त शरीर वाले अधिक समय तक सोना नहीं टाल
सकते पर जिनका शरीर स्वच्छ और स्वस्थ है वे कई दिन
तक बिना सोये रह सकते हैं। इसतरह निद्रा विषाक्त शरीर
वालों के लिये मलनिष्कासन का एक प्रभावशाली
साधन है।

चौथा अध्याय

वायु तत्व-चिकित्सा

वायु तत्व

वायु तत्व, पञ्च तत्वों में दूसरा आवश्यक तत्व है।
वन है और वायु प्राणियों का प्राण ही है। एक
भी हमको वायु न मिले तो हम घबड़ा उठते हैं।
शरीर में बैक्टीरिया फैल जाती है अधिक देर तक वायु
तो प्राणान्त हो जाता है। अतः यह मनुष्य मात्र
अत्यन्त आवश्यक भोजन तत्व है। वास्तव में हम
आहार में वायु का अनवरत भक्षण करते रहते हैं।
दमी एक मिनट में १६ से १८ बार सांस लेता
हम १६ बार सांस लेने में २५ से ३० घन इंच वा
वात में ३२ से ३७ पाउंड तक वायु की आवश्यकता
है। सांस लेने की प्रत्येक क्रिया का सम्बन्ध शरीर
तो किसी से अधिक मापपेशियों से होता है। प्रतिदिन
तना भोजन करते हैं और जल पाते हैं उससे
सातगुना वायु भक्षण करते हैं। हम सांस द्वारा
वायु भीतर खींचते हैं वह फेफड़ों में १५ वर्गफुट
का चक्कर लगाता है। फेफड़ों में लगभग ६०
वायु सदैव मौजूद रहना है और २५ से ३३
वायु निश्वास के रूप में बाहर निकल जाता है।
विश्व का वायु मण्डल जिसमें हम सांस लेकर जीवित
हैं पृथ्वी के चारों ओर ३०० मील तक फैला हुआ
है वायु मण्डल कई प्रकार की वायु का मिश्रण
जिसमें जल के वाष्प का बहुत बड़ा अंश विद्यमान
है इसके सिवा इसमें चार भाग नाइट्रोजन और एक
भाग ऑक्सीजन है। ये दोनों वायव्य हमारे शरीर के

के लिये अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इन दोनों के सिवा कार्बन
डाई ऑक्साइड वायु भी दस हजार में चार अंश तक वायु
मण्डल में मौजूद है। अत्यन्त अल्प मात्राओं में कहीं-कहीं
रासायनिक क्रिया से उपजे अन्य प्रकार के वायव्य भी
मिलते हैं। धूल-कण भी वायु मण्डल में व्याप्त रहते हैं।

जो वायु सांस द्वारा शरीर के भीतर आता है।
उसमें 'नाइट्रोजन' वायु शरीर के लिये बेकार होती
है। वह जैसा जाता है वैसा ही लौट भी आता है।
ऑक्सीजन वायु लौटकर नहीं आता। वह जाते ही फुफ्फुस
में रक्त से मिलता है। गन्धे, नीले रक्त को शोधकर
स्वच्छ एवं लाल कर देता है। नीले, गन्धे रक्त से कार्बन
डाई ऑक्साइड निकलता है जो नाइट्रोजन वायु और
वाष्पादि के साथ भीतर से बाहर निर्गत होता रहता है।

वायु मण्डल की नाइट्रोजन हवा का चोषण, चर-
प्राणी तो करता ही नहीं। हा कुछ पौधे और स्वयं पृथ्वी
इसका चोषण अधिक परिमाण में करती है।

वृक्षादि कार्बनडाई ऑक्साइड वायु का शोषण करके
जीवित रहते हैं और उसके बदले में वे ऑक्सीजन छोड़ते
हैं। इस इन्तजाम से कार्बन डाई ऑक्साइड वायु, वायु
मण्डल में बढ़कर उसे गन्धा नहीं करने पाता और दूसरी
तरफ वायु मण्डल में ऑक्सीजन भी कमी भी नहीं होने
पाती।

ऑक्सीजन बड़ा उग्रदाहक है। शुद्ध ऑक्सीजन में तो
लोहा आगशबाजी की तरह जलता है। इसका अन्य

वस्तुओं से रासायनिक संयोग इतना प्रचण्ड एवं भयङ्कर होता है कि जीवन सङ्कट में पड़ जाता है। लोहे, ताँबे आदि का मुर्चा, मनुष्य की सास, वस्तुओं का सड़ना, आग का जलना, सभी में आक्सीजन की संयोजन क्रिया है। सेब काटने पर कटे हुए स्थान का रंग बदल देना आक्सीजन का ही काम है। गाय के दूध से दूध निकला नहीं कि उस पर आक्सीजन की क्रिया हुई। वह तो कहो कि वायु मण्डल में आक्सीजन केवल पञ्चमास मात्र है नहीं तो ससार आज राख के सिवा कुछ न होता। जलने का अर्थ है किसी वस्तु का आक्सीजन से मेल। यदि वायु मण्डल में आधोआध भी आक्सीजन होता तो तब पर की रोटी मय तब के कागज की तरह भक से जल जाती। यह आक्सीजन की दहन क्रिया ही का प्रताप है कि नीला, गन्दा रक्त क्षण मात्र में शुद्ध होकर लाल हो जाता है। इस सम्बन्ध में एक बात यह मार्क की है कि यदि आक्सीजन का सम्पर्क जल वा जल वाष्प से न हो तो उसकी दाहिका शक्ति खत्म होजाती है। यही वजह है जो हमारे सास लेने से, सास में उपस्थित आक्सीजन हमें जलाता नहीं, अपितु जीवन प्रदान करता है। कारण, सास के साथ विशुद्ध आक्सीजन हम नहीं अन्दर ले जाते बल्कि आक्सीजन के साथ, वारिवाष्प एवं नाइट्रोजन भी मिली होती है जो आक्सीजन की प्रबल दाहक शक्ति को मातदिल किये रहती है।

आक्सीजन से प्रकाश और ताप—दोनों की उत्पत्ति होती है। प्राणियों के शरीर में जो ताप होता है, वह आक्सीजन का ही देन है। जीवन क्या है? शरीर में अवयवों का, वायु (आक्सीजन) के संयोग से धीमे-धीमे, मोमवत्ती की भाँति जलना ही तो? रक्त के लालकरण, आक्सीजन को वायु से ग्रहण करके, शरीर के प्रत्येक सूक्ष्म कण के पास जिसको कोष वा Cell कहते हैं, पहुँचाते हैं। इसी प्राकृतिक विधि का नाम oxidation है जो जलने का केवल रूपान्तर है। इस विधि से ताप उत्पन्न होता है, जिससे शरीर का ताप यथावत रहता है और जीवन नष्ट नहीं होता बल्कि कायम रहता है।

शुद्ध वायु में एक प्रकार का और परमोपयोगी वायु मिला जाता है, जिसको ओजोन (ozone) कहते हैं, जो केवल जंगल, उपवन, पहाड़ और समुद्र के किनारे की

हवा में ही पाया जाता है। ओजोन की गंध वही है। इसी से वह पहचानी जाती है। क्षय रोग पहाड़ पर इसी ओजोन से रक्षा होती है।

वायु की शुद्धि केवल अग्निहोत्र से होती है। हमारे पूर्वजों ने उसका विधान रखा था। वायु के हम ऊपर लिख आये हैं। इसीलिए प्राण को भी कहते हैं। आयुर्वेद में वायु का एक नाम 'विमृत' भी है।

वायु-चिकित्सा सम्बन्धी अनेक ऋचायें वेदों में हैं, जिनमें से केवल दो नीचे दी जाती हैं।

वात आ वातु भेषजं शंभु मर्याभुवोहदे।
प्रण आयूपि तारिपत्

अर्थात् वायु हमारे हृदयों में शान्ति पैदा... सुख देने वाला होकर हमारे पास बहता रहे। वह आयुष्य को दीर्घ करे।

यद्वा वात ते गहे मृतस्य निधिहितः ततो नो देहि

अर्थात्, हे वायो ! तेरे घर में जो वह अपूर्व खजाना है, उसमें से हमारे दीर्घ जीवन के लिये भाग दे।

पवन—स्नान या वायु सेवन

पवन-स्नान और वायु-सेवन एक ही चीज के दो हैं। इसी को अंग्रेजी में Air-Bath या morninglk कहते हैं, और साधारण बोल चाल में टहलना हवा खाना। यह एक ऐसा स्नान है, जिससे बाहर और भीतरी दोनों सफाई साथ-साथ होती है। स्नान नगे बदन अधिक उपयोगी होता है।

यदि हम इस बात को भलीभाँति समझ लें जिस प्रकार हम नाक से प्रतिक्षण सास लिया उसी प्रकार हमारी अपनी त्वचा के असंख्य छिद्रों से सास लेना भी अनिवार्य है तो हम पवन-स्नान की आवश्यकता से कभी भी इन्कार न करें। जिस घर को शुद्ध और स्वच्छ रखने के लिये, घर की सफाई और झरोखे खोल कर अन्तर ताजी हवा को होने देना आवश्यक है, उसी प्रकार इस शरीर की त्वचा छिद्र रूपी झरोखों से होकर ताजी वायु प्रवेश नित्य होते रहना परमावश्यक है। कपड़ों से

व लपेटे रहनेसे शरीर पीला पड़ जाता है, और अप्रकर्मण्य होकर शिथिल पड़ जाते हैं, और बहुत एक दम बद हो जाते हैं, जिसका फल यह होता आये दिन कब्जियत, हृदय-रोग, तथा मधुमेहादिक रोग सताया करते हैं ।

व पवन स्नान करने वाला विशुद्ध वायु-मण्डल में स्नान उचित रीति से अदगाहन करने लगता है तो ससार के समस्त आनन्द को पीता हो, आकाश वार्तालाप करता हो, फेफड़ों को ओषजन से जो माता के स्तन का अमृत ही है भरता हो ऐसा अनुभव करता है ।

ल के बारहो महीने पवन-स्नान सुखपूर्वक एवं पूर्वक लिया जा सकता है । सरदी के दिनों में या पवन-स्नान करने में जो आनन्द आता है वर्णन नहीं हो सकता ।

सिद्ध विचारक श्री जूलियट सैनफोर्ड के शब्दों में न केवल जीवन की एक आवश्यकता है अपितु कला है, आनन्द है, पौष्टिक तत्व है, खुशी है, वी का वरदान है, और है ससार की सर्वश्रेष्ठ । ससार में कसरत की अनगिनत पद्धतियाँ पायीं हैं जिनमें से कुछ केवल शरीर की मासपेशियों को शक्ति करने वाली होती है, और कुछ फेफड़ों और मस्तिष्क के अवयवों को । पर जितनी सरल और सरल तरीके से टहलने से शरीर के एक दो नहीं बल्कि अनेक शक्त होजाते हैं, उसतरह किसी भी अन्य व्यायाम से नहीं होते । टहलने से बालक जवान, एवं बूढ़ा से लाभ उठा सकता है, यह इस कसरत की विशेषता है और दूसरी विशेषता यह है कि टहलने से किसी का भी जी नहीं ऊँचता जब कि रतों को लोग कुछ दिनों तक करने के बाद अक्सर छोड़ देते हैं ।

वचन में चलना सीख कर जीवन पर्यन्त टहलते हैं । आजकल जो लोग शहरों में रहकर और क रूप से अपाहिज बने मोटर-तांगों में लदे रहकर पैदल चलने को बुरा और फीजन के समझते हैं उनकी बुद्धि को क्या कहा जाय । सच पूछा जाय तो इन गद्दे तकियों पर बैठने

वाले शहरी व्यक्तियों के लिये तो टहलने से बढ़कर दूसरी कोई कसरत ही नहीं और सबसे सुन्दर बात जो टहलने-धूमने में है वह यह है कि टहलना आराम भी है और कसरत भी है टहलने से शरीर की कसरत हो जाती है और साथ ही साथ मन को आराम भी मिलता है । एक स्वस्थ व्यक्ति रात भर गहरी नींद सोने के बाद जब प्रातः काल अमृतमयी वायु-सिन्धु में हिलोरे लेने के लिये अग्रसर होता है, तो उसका मन संसार की तमाम चिन्ता परेशानियों से ऊपर उठकर जिस प्रकार आशा शान्ति और उत्साहपूर्ण स्वर्गीय लोक में जा पहुँचता है, उसे भुक्त भोगी ही भली भाँति जानता है ।

जो लोग अन्य प्रकार की कोई कसरत नहीं कर सकते, उनके लिये टहलने की कसरत बहुत जरूरी है । इससे सिर से पाव तक की २०० मासपेशियों की हल्की हल्की स्वाभाविक कसरत हो जाती है । टहलते समय दिल की गति एक मिनट में ७२ बार से बढ़कर ८२ बार हो जाती है । टहलते समय हमारी साँस भी तेजी से चलने लगती है और अधिक ओषजन खून में पहुँच कर खून को साफ करता है । पर कसरत की अन्य पद्धतियों से दिल पर टहलने की अपेक्षा अधिक जोर पड़ता है । इसी-लिये टहलना, कसरत की सर्वोत्तम पद्धति मानी गयी है ।

टहलने या पवन-स्नान में एक बात मार्को की यह है कि यह स्नान केवल प्राकृतिक शुद्ध वायु में करने से ही लाभकारी सिद्ध होता है । विजली के पक्षों आदि के कृत्रिम वायु में यह स्नान कदापि न करना चाहिए । कारण पवन स्नान के लिये किसी भी प्रकार की कृत्रिम हवा का इस्तेमाल करना अहितकर है । पखे की हवा धूमती हुई और तीव्र होती है । ऐसा वायु, उदाग वायु को खराब कर देता है तथा व्यान को रोक देता है जिससे सर में चक्कर आने लगता है और शरीर के जोड़ों को आक्रान्त करने वाले गठिया आदि रोग हो जाते हैं ।

कपड़े के पंखे की हवा पसीना, मूर्च्छा और थकावट को दूर करती है । ताड़ के पखे की हवा कफ-पित्त और वात तीनों को कुपित करती है । बास के पखे की हवा गरम होती है और रक्तपित्त को कुपित करती है । अम्वर, खस, मोर के पखों तथा बेंत के पखों की हवा स्निग्ध तथा हृदय को आनन्द देने वाली होती है । अशुद्ध

स्थान के वायु का सेवन करने से पाचन-दोष, खासी, फुफुस प्रदाह तथा दुर्बलता आदि दोष उत्पन्न हो जाते हैं।

भारतवर्ष में शुद्ध वायु के अभाव में प्रति सहस्र २७ मौतें होती हैं। प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति अपनी नासिका की सिध्दाई से २१ इंच की दूरी तक की वायु ग्रहण करता और फेंकता है। अतः इस बात को खाते, पीते, सोते, उठते, बैठते तथा चलते समय सदैव ध्यान में रखना चाहिए।

वायु पर दिशाओं का भी बहुत कुछ प्रभाव पड़ता है। पूर्व दिशा का वायु भारी, गरम, स्निग्ध, रक्तपित्त दूषक, दाहकारक तथा वात व्याधिकारक होता है। दक्षिण दिशा की वायु स्वादिष्ट, रक्तपित्तनाशक, हल्का, शीतवीर्य, बलकारक तथा नेत्र के लिये हितकारी होता है। पश्चिम दिशा का वायु तीक्ष्ण, शोषक बल नाशक, हल्का, चरबी, कफ तथा पित्त नाशक होता है। उत्तर दिशा का वायु शीतल, स्निग्ध दोषों को कुपित करने वाला, ग्लानिकारक मधुर तथा कोमल होता है। पर स्मरण रहे स्वर्गवेला अर्थात् सूर्योदय के कुछ पहले सभी दिशाओं का वायु सब प्रकार के दोषों से मुक्त होता है। इसीलिये स्वर्गवेला में वायु सेवन हितकर होता है।

वायु की शुद्धि सूर्य की किरणों, जल, वृक्ष, ऋतु परिवर्तन तथा प्रभात के कारण होती है। धूल मिश्रित वायु से आर्द्र वायु अधिक शुद्ध होता है। क्योंकि आर्द्र वायु में तीन आवश्यक पदार्थ—आक्सीजन (Oxygen) नाइट्रोजन (Nitrogen) तथा कार्बोनिक एसिड गैस (Carbonic Acid Gas) मुख्यतः अधिक मात्रा में मिश्रित रहते हैं।

टहलने के लिये वस्ती से दूर कोई ऐसा साफ-सुथरा पथ चुनना चाहिए जो प्रकृति के साम्राज्य से होकर गुजरा हो। अर्थात् जिसके दोनों ओर पेड़-पौधे अथवा हरे भरे खेत लहलहाते हों, चिड़िया चहचहाती हो तथा ब्राह्मवेला में जलाशयों में तरङ्ग-मालाये उमड़-उमड़ कर उपादेवी के स्वागत में विह्वल हो रही हों, ऐसे ही पथ पर टहल कर टहलने वाला नूतन उत्साह, एवं नूतन स्वास्थ्य लेकर घर वापन आता है।

कुछ लोग टहलते समय दो-एक साथी लेकर हैं, जिनके साथ वे टहलते समय बातें कर यह गलत है। टहलना तो वम अकेले ही अच्छा है। टहलते समय टहलने वाला हो और उसके का छाई हुई प्रकृति की छटा। तीसरी वस्तु की आवश्यकता? क्योंकि स्वच्छन्द रूप से प्रकृति को खूब छूँकर पान करने का मौका प्राप्त सम्भव है जब मनुष्य अकेले रह कर अपने को मिला दे, ऐसा कि उसमें और प्रकृति में फिर कौन भाव न रह जाय।

अब प्रश्न स्वतः उपस्थित होता है कि रोज टहलना चाहिए, जिसके लिए कोई खास नियम बनाना तो मुश्किल ही है। हाँ, एक साधारण स्व मनुष्य को रोज कम से कम ४-५ मील जरूर चाहिये। अधिक स्वस्थ मनुष्य ८-९ मील तक टहल सकते हैं। ५-६ मील तक प्रतिदिन टहलने वाले व्यक्तियों के लिए ठीक होता है। नौसिखिये पहले दिन ही दूर तक टहलने न सके बल्कि उन्हें तेजी और दूरी दोनों धीरे-धीरे बढ़ाती चाल टहलने की चाल १५ मिनट में एक मील काफी है। जोर और रोगी व्यक्तियों को आरम्भ में आधा मील से अधिक कभी नहीं टहलना चाहिये। परन्तु जैसे जीवनी शक्ति बढ़ती जाय और ताकत आती यह दूरी धीरे-धीरे बढ़ाते जाना चाहिए।

टहलते समय गहरी सास लेने का अभ्यास जरूरी है। एक सास में सात कदम चलना चाहिये, बाद चार कदम तक सास रोक रखना चाहिए। सात कदम तक सास बाहर निकालना चाहिए। यो समय गहरी सास लेने की विधि है। मगर आरम्भ सास की इस कसरत के सम्बन्ध में बड़ी सावधानी चाहिए। गहरी सास लेने का यह अभ्यास थका देने वाला कभी नहीं होना चाहिये। उचित ढंग से टहलते हुए जब उपर्युक्त प्रकार से गहरी सास लेने की क्रिया करते हैं तो सासों के जरिये अपने शरीर में उस सर्व प्राण-शक्ति को ग्रहण करते हैं जो शरीर के पुनर्निर्माण विकास एवं जीवन-धारण के लिये नितात आवश्यक है।

टहलने की क्रिया पर टहलने वाले की मानस

अवस्था का भी बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। इसलिए यदि टहलने का पूरा-पूरा लाभ उठाना है तो टहलते समय अपनी मानसिक अवस्था ठीक रखनी चाहिये। टहलना कंठ्यूटी न होकर आनन्द का एक साधन होना चाहिये। टहलते समय वास्तविक आनन्द का अनुभव होना चाहिए। स वक्त सिवा आनन्द के मस्तिष्क में और कुछ होना ही हो चाहिए। टहलने में पूरा आनन्द आये इसके लिए गर्ग के तरु-तृण, एव जलाशय आदि सम्पूर्ण प्रकृति में बखरा जीवन, आनन्द तथा सौन्दर्य का अवलोकन करना चाहिये उसवक्त टहलने वाले के मन में ऐसे सुन्दर और उत्तम विचार उत्पन्न होने चाहिए जिनसे शरीर के स्नायुओं को आराम और आनन्द प्राप्त हो और उनका शैथिलीकरण हो जाय। ऐसा होने से शरीर की रग-रग को नवजीवन प्राप्त होता है और रोग-व्याधियों से स्थायी रूप से मुक्ति मिल जाती है।

नगे पैर और नगे बदन टहलने पर जो अधिक जोर दिया जाता है, उसका बहुत बड़ा वैज्ञानिक कारण है, जिस पर थोड़ा सा प्रकाश ऊपर डाला जा चुका है। जाडो में जब ठंडक वर्दोक्ष के बाहर हो उसवक्त कमीज या कुर्ता और निकर पहन कर टहला जाय तो ठीक है पर अन्य समयों पर तो नगे पैर और नगे बदन ही टहलना अधिक लाभदायक होगा। क्योंकि शुद्ध, शीतल, मद, सुगन्ध पवन का सीधा शरीर पर लगना ही स्फूर्ति दायक एव रोगनाशक होता है, जो कपड़ों से ढके बदन के लिये सम्भव नहीं है। पेड़ पर जगल की ठंडी हवा के थपेड़े लगना कृतिने ही रोगों का अच्छा इलाज है। यदि प्रातः काल खुली जगह पर नगे बदन दौड़ा जाय या कोई हल्का व्यायाम भी नित्य किया जाय तो परम आरोग्य प्राप्त होता है। कहा भी है —

“आरोग्य चापि परम व्यायामादुपजायते।”

पाश्चात्य प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक ए० जुस्ट के प्रधान भारतीय शिष्य महात्मा गांधी जब तक जीवित रहे प्रतिदिन नगे बदन ही वायु सेवन करते रहे।

टहलने का लाभ और भी अधिक उस वक्त होता है जब नगे पैर ओम में भीगी घास पर टहला जाय। यह सुविधा जाड़े के दिनों में विशेष रूप में होती है। ओस के अभाव में वर्षा से भीगी घास पर भी चलकर लाभ

उठाया जा सकता है। इससे सिर दर्द, गले की पीड़ा, पुरानी सर्दी, और पैर और सिर का ठंडा रहना आदि रोग आसानी से दूर हो जाते हैं।

पवन-स्नान करने वाले का भोजनादि कैसा हो ?

पवन-स्नान करने वाला यदि सतुलित प्राकृतिक भोजन पर रहकर, नियमित जीवन व्यतीत करते हुए, उचित विश्राम और मनोरञ्जन के साथ पवन-स्नान की आदत डालता है तो सोना में सुगन्ध ही समझिये। सतुलित प्राकृतिक भोजन से मतलब है, आसानी से पचने वाला पुष्टिकर भोजन। फल, दूध, दही, साग-सब्जी, समेत गेहूँ के आटे की मोटी रोटी, कन सहित हाथ छाटा चावल, छिलका सहित खाई जाने वाली गाढी दाले पौष्टिक खाद्य पदार्थ है। एक बार के भोजन में अधिक प्रकार के खाद्य पदार्थ न होने चाहिये। इसी प्रकार दो भोजनों के बीच काफी अन्तर का भी होना जरूरी है। जो खाया जाय खूब चबाकर खाया जाय और ठूस-ठूस कर न खाया जाय। मिर्च-मसालो और तली-भुनी चीजों से परहेज अच्छा है।

लौटने पर यदि पसीना निकला हो तो सारे बदन को मीले कपड़े से पौछ दे, इच्छा हो तो नहा भी सकते हैं। नहाने से देह की आवश्यक गरमी दूर होकर शीतलता आती है। पर कमजोर और रोगी यदि टहलने के बाद तुरत स्नान न करे तो अच्छा।

टहलने वाल को टहलने से उचित लाभ के लिए अपने आंतों की सफाई पर विशेष ध्यान रखना चाहिए। प्रातः काल शौच आदि निपटकर ही टहलने निकलना चाहिये और लौटने पर यदि पुनः आवश्यकता जान पड़े तो शौच जरूर जावे शौच के बाद यदि जरूरत जान पड़े तो कभी-कभी एनिमा द्वारा भी पेट साफ कर लेना चाहिये।

पवन-स्नान से लाभ—

ऊपर कहा जा चुका है कि पवन-स्नान से शरीर की बाहरी और भीतरी सफाई साथ-साथ होती है। इस स्नान से शरीर की त्वचा स्वस्थ, लचीली एव कोमल हो जाती है। यह शरीर की बाहरी सफाई हुई। पवन-स्नान से भीतरी सफाई किस प्रकार होती है, अब इसे देखिये।

एक मिनट में एक व्यक्ति १६-१८ बार श्वास लेता है। अर्थात् दिनभर में २६,००० बार। एक बार श्वास

लेने में शरीर की १०० मासपेशियां भाग लेती हैं। एक श्वास में २५-३० इंच वायु भीतर जाता है। दिनभर में १६-२० सेर वायु हम भीतर खींचते हैं। यह वायु फेफड़ों के १५ वर्ग फीट स्थान में चक्कर लगाता है। इस वायु से आक्सीजन (प्राण-वायु) का अंश, फेफड़ों द्वारा खिंचकर रक्त में चला जाता है और कार्बनडाई आक्साइड का अंश बाहर निकल जाता है। इस तरह शरीर का रक्त अनवरत शुद्ध होता रहता है। फेफड़ों में सदैव १६० क्यूबिक इंच वायु भरा रहता है जिसको बाहरी विशुद्ध वायु से सदा बदलते रहना नितांत आवश्यक है जो पवन-स्नान के बिना होना मुश्किल है।

इसके अतिरिक्त हमारे शरीर के भीतर जगह जगह पर स्थित पांच प्रकार के वायु—प्राण अपान, समान, व्यान, और उदान के नैसर्गिक कार्य सुचारु रूप से सम्पन्न नहीं हो सकते जबतक कि वे विशुद्ध न हों, और वे विशुद्ध होते हैं केवल पवन-स्नान से। इस दृष्टिकोण से पवन-स्नान की महत्ता पर काफी प्रकाश पड़ता है। शरीर का कोई स्थान ऐसा नहीं है जहां वायु न हो और कोई ऐसा कर्म नहीं है जो बिना वायु की सहायता से सम्पन्न हो सके। पित्त, रक्त, कफ, मल, तथा धातु आदि सब लूने हैं। शरीर में इन सबों की गति, एक वायु की गति पर ही निर्भर करती है। वायु उन्हें जहां ले जाता है, उनकी गति वही होती है।

जो वायु समूचे शरीर में चक्कर लगाया करता है, उसका नाम व्यान-वायु है। शीतल, मन्द सुगंध वायु रोम कूपों द्वारा शरीर के भीतर प्रवेश कर व्यान-वायु को शुद्ध करता है जिससे शरीर में शुद्ध रक्त की वृद्धि होती है। मल-मूत्र को निकालने वाला अपान-वायु है। आने वाले स्वच्छ वायु की तरफ मुंह करके गौच के लिये बैठने से अपान-वायु शुद्ध होता है। यही कारण है जो हम भारतीय शौच-घरों में जाने के बजाय मैदान में जाना अधिक पसंद करते हैं। शहर की गलियों में रहने वाले एवं नित्यप्रति शौच-घरों में शौच करने वाले व्यक्तियों का अपान-वायु कुपित होकर यदि आये दिन अग्निमान्द्य, कोष्ठवद्धता, तथा अपच आदि का कारण बने तो इसमें आश्चर्य ही क्या है? भोजन का पाचन एवं शरीर में गर्मी को साम्यावस्था में का कार्य समान वायु द्वारा सम्पन्न होता है। पवन-

स्नान से समान-वायु को इन कार्यों के लिए असाधारण शक्ति मिलती है। पवन स्नान के अभाव में, समान-वायु विकृत होकर पेट के कितने ही रोग खड़ा कर देता है। शरीर में जीवन-शक्ति को कायम रखने वाले वायु का नाम प्राण वायु है। खुले, उंचे, एवं पर्वतादि स्थानों का मुक्त वातावरण प्राण-वायु को बल देता है। यही कारण है जो असाध्य रोगों से पीड़ित एवं मरणोन्मुख रोगियों को डाक्टर लोग पहाड़ों पर रह कर वहां के मुक्त और स्वच्छ वायु में सांस लेने की सलाह देते हैं। प्राण वायु को शुद्ध पवन-स्नान से बड़ी शक्ति प्राप्त होती है। हृदय और फेफड़ों की शक्ति जो जीवन का मूल है, पवन स्नान से ही प्राप्त की जा सकती है। यह स्नान जीवन-शक्ति को सुदृढ़ बनाता है और शारीरिक सहन-शक्ति को बहुत अधिक बढ़ा देता है। इससे मनुष्य की शारीरिक और मानसिक—दोनों प्रकार के स्वास्थ्य की उन्नति होती है। यदि किसी का मन और शरीर—दोनों निर्बल पड़ जाए तो उसके मानसिक और शारीरिक संगठन को समस्थिति पर लाने के लिए शुद्ध वायु में अवगाहन करने से बढ़कर कोई अन्य उपाय नहीं हो सकता। पवन स्नान से समस्त शरीर में अच्छी तरह से रक्त संचार होने के कारण शरीर जीवन-शक्ति से भर उठता है और रक्त विशुद्ध हो जाता है जो स्वास्थ्य के उत्तम रहने का प्रधान कारण होता है।

पवन स्नान से दिमागी ताकत बड़ी शीघ्रता से बढ़ती है। इससे मनुष्य की मानसिक दृष्टि निर्मल और तीव्र हो जाती है और वह कहीं अधिक-निश्चयात्मक और सन्तोष प्रद तरीके से गूढ़ से गूढ़ प्रश्नों का निर्णय करने में सफल हो सकती है। महात्मा गांधी जो अन्त समय तक इस स्नान को अपनाये हुए थे उसका यही रहस्य है।

पवन-स्नान नियमित रूप से करके कितनी ही पुरानी बीमारियां जिनका इलाज बड़े बड़े डाक्टर करते करते थक जाते हैं, वात की वात में अच्छी की जा सकती हैं। यह कहना भी अतिशयोक्ति नहीं कि पवन-स्नान से आयु भी काफी बढ़ जाती है। कारण, आयु का बढ़ना-घटना शरीर की जीवन-शक्ति के घटने-बढ़ने पर निर्भर करता है और पवन-स्नान से जीवन-शक्ति अति बलवती हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप आयु की वृद्धि स्वाभाविक

विक ही है ।

उदान-वायु का कार्य शरीर को गिरने से रोकना, एवं मस्तिष्क के सम्पूर्ण छोटे बड़े अवयवों को रक्त पहुँचाने में सहायता प्रदान करना है । पवन-स्नान से विशेष कर ऊँचे स्थानों के वायु में सास लेने से उदान-वायु बल प्राप्त करता है, और मस्तिष्क की शक्तियाँ जाग्रत होती हैं ।

स्नायु दौर्बल्य, मानसिक रोग, अनिद्रा, स्वप्नदोष, सर्दी, खासी, साधारण्यक्ष्मा, कब्ज, दुबलापन और कमजोरी आदि हजारों रोगों की टहलना रामबाण-औषधि है । डा० कार्नैलिया ई० फिलिप्स, डी० ओ० कहते हैं—“मैं यह बात अपने ३० वर्षों के तजुबे से कह रहा हूँ, जिस अवधि में मैंने इन रोगों से पीड़ित न जाने कितने निराश, हताश और निरुपाय रोगियों को पूर्ण स्वास्थ्यलाभ कराया है । इसलिए मुझे दृढ़ विश्वास हो गया है कि खोये हुए स्वास्थ्य को फिर से पाने का यह कुदरती तरीका इतना प्रभावशाली है कि इसके बारे में चाहे जितना भी कहा जाय उसमें अतिरजना नहीं होगी ।”

नियमित रूप से टहलने से स्वास्थ्य तो ठीक रहता ही है साथ ही साथ जीवन में अधिकाधिक सजीवता का अनुभव भी होने लगता है । टहलना जवानी को बहुत काल तक स्थिर रखता है तथा कमजोर अणु-इन्द्रियों को शरीर से बाहर कर उनकी जगह सजीव अणुओं को जन्म देता है । यह बुढ़ापे को हड्डियों और मांसपेशियों से निकाल बाहर करता है आखों में चमक लाता है, और शरीर की काँति को निखारता है । ऐसी दशा में आश्चर्य है कि लोग स्वास्थ्य-सुधार के लिये कितने हजारों रुपये व्यर्थ दवादारु में खर्च करते हैं और जब स्वास्थ्य नहीं सुधरता तो अफसोस करते हैं जबकि वे पैसे का अचूक नुस्खा ‘टहलना’ उनके अपने पास होता है सच है — ‘आब-आव करि मिया मरिगये, खटियातर है पानी ।’

प्राणायाम

प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है । प्राण, और ‘आयाम’ । प्राण का अर्थ मोटे तौर पर जीवन अथवा आयु लगाया जाता है, और आयाम कालम्बाई । अतः जिस क्रिया द्वारा प्राण की लम्बाई बढ़ाई जा सके, जीवन-काल में वृद्धि की जा सके उस प्राणायाम कहेंगे । प्राणायाम की योगिक परिभाषा या अर्थ प्राणों को वश में करना

है । अतः प्राणायाम के विषय में जानने से पहले, शरीर में प्राण क्या वस्तु है, यह जानना बहुत जरूरी है ।

प्राण क्या है ? जो ज्योति या चेतन-शक्ति इस विशाल ब्रह्माण्ड में ही क्यों अपितु सर्वत्र विद्यमान है, वही इस लघुपिण्ड शरीर में भी विराजमान है । उसी को प्राण कहते हैं । इस प्राण के द्वारा ही मन और इन्द्रिया अपना अपना काम करती रहती हैं । यह प्राण का सूक्ष्म रूप है ।

वायु शरीर में नान के नथुनों से होकर प्रवेश करता रहता है । वह पाँच प्राण-वायु (व्यान, समान, अपान, उदान और प्राण) और पाँच उप-प्राणवायु (नाग, कूर्म, क्रिकल, देवदत्त, और धनजय) के रूप में शरीर के मुख्य मुख्य अङ्गों में कार्य करता रहता है, जिनके सामूहिक रूप को ही स्थूल प्राण कहते हैं । इस स्थूल प्राण की पुष्टि शुद्ध वायु से होती है । यदि प्राण को यथोचित रूप में विशुद्ध वायु मिलती रहे तो वह शरीर को नीरोग रखने में समर्थ होता है अन्यथा नहीं ।

जीव, प्राण से भन वस्तु है, जिसका निवास प्रधानतः प्राण में होता है । प्राण से ही शरीर में उष्णता, कम्पन, स्फूर्ति और चेतनता आदि प्रगट होती हैं, जीव से नहीं । साधारणतः वायु को प्राण समझ बैठना भी गलत है । क्योंकि यदि ऐसा हो तो मृतक शरीर के बाहर और भीतर वायु मौजूद होने पर भी उसे प्राणहीन क्यों कहा जाता ?

प्राणायाम का अर्थ एवं उद्देश्य

प्राणायाम का अर्थ है एकाग्रचित्त से श्वास का खींचना, रोकना और फिर छोड़ देना । यह योग के आठ अङ्गों में से एक अङ्ग है । महर्षि पातंजलि ने योग दर्शन में प्राणायाम की परिभाषा यों लिखी है —

तस्मिन् सति श्वास प्रश्वासयोर्गति विच्छेदः प्राणायामः ।

अर्थात् आसनादि के अभ्यास हो जाने पर श्वास और प्रश्वास की गति के विच्छेद का नाम प्राणायाम है ।

मनुष्य साधारण अवस्था में जितनी बार श्वास लेता और छोड़ता है, प्राणायाम करते वक्त वह उसी बार वैसा नहीं करता, अपितु प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास का विच्छेद या निरोध होता है । अर्थात् यदि कोई व्यक्ति साधारणतः एक मिनट में १८ बार सास लेता है प्राणायाम में बहुत कम बार उसे सास लेना पड़ेगा ।

प्राणायाम का सबसे बड़ा उद्देश्य है शरीर के प्रत्येक भाग अथवा अवयव में प्राण को संचारित करके उसको विशुद्ध एवं स्वस्थ बनाना। इस तरह हम देखते हैं कि प्राण, वायु और प्राणायाम इन तीनों का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है।

साधारण श्वास क्रिया

हम प्रतिपल १६ से १८ बार सास लेते हैं, अर्थात् दिन भर में २६००० बार। सास लेने की प्रत्येक क्रिया का सम्बन्ध शरीर की एक सौ से अधिक मासपेशियों से होता है। एक बार सास लेने में २५-३० घन इञ्च यानी एक दिन में २२ से ३४ पौण्ड (एक पौण्ड लगभग आध सेर का होता है) तक-अर्थात् प्रतिदिन हम जितना भोजन करते और जल पीते हैं, उससे लगभग सात गुना वायु की जरूरत हमको पड़ती है।

हम सास के जरिये जो हवा भीतर खींचते हैं, वह फेफड़ों में १५ वर्ग फीट से अधिक का चक्कर लगाती है अधिकतर खून की सफाई करने के काम में आती है। फेफड़ों में लगभग ६० घन इञ्च हवा बराबर मौजूद रहती है, और २५ से ३२ घन इञ्च हवा निश्वास के रूप में बाहर निकल जाती है। सास खींचते ही कुछ क्षण तक वह भीतर रुकी है, और इसी प्रकार सास बाहर निकालने के बाद भी हम कुछ क्षण तक रुकते हैं। इस अवस्था का नाम 'कुम्भक' है। पहले कुम्भक का उद्देश्य फेफड़ों के वायु-कोषों और उनके चारों ओर फैली हुई रक्त-शिराओं के बीच बाहर से ली गयी स्वच्छ वायु का आदान-प्रदान करना है। जितना अधिक देर तक स्वच्छ वायु को भीतर रोक जायगा उतना ही अधिक श्वास-क्रिया से लाभ उठाया जा सकेगा। सास बाहर फेंकने के बाद जो कुम्भक होता है, उसका उद्देश्य श्वास-क्रिया से सम्बन्धित शिराओं तथा मासपेशियों को आराम देना है।

श्वास को बाहर निकालने की क्रिया को 'रेचक' कहते हैं। आजकल अधिकांश मनुष्यों के फेफड़ें लचीले नहीं रहने और उनके विस्तार की परिधि भी बहुत कम होनी है, इसलिये रेचक की क्रिया उनकी अधूरी ही रह जाती है। क्योंकि हर बार सास लेने के समय कुछ न कुछ गंदी वायु फेफड़ों के अन्दर रह जाती है, जिसे अधिक से अधिक मात्रा में बाहर निकाल देना परमावश्यक है।

श्वास को भीतर खींचते हुये शरीर के वायु-कोषों को स्वच्छ वायु से भरने को 'पूरक' कहते हैं।

रेचक की क्रिया सफल होने पर ही हम पूरक तथा कुम्भक की क्रियाओं को पूर्ण करने के लिये तैयार हो सकते हैं। क्योंकि पूरक और कुम्भक के लिये फेफड़ों में स्वाभाविक लचीलापन और स्नायुओं तथा मासपेशियों में यथेष्ट शक्ति और स्वच्छता का आना केवल सफल रेचक पर ही निर्भर होता है।

इस प्रकार हम श्वास-क्रिया को चार भागों में विभाजित कर सकते हैं —

(१) सास को बाहर निकाल कर वायु कोषों को खाली करना (रेचक)

(२) स्नायुओं को आराम देने के लिये तथा पुनः श्वास खींचने के लिये विराम (वाह्यकुम्भक)

(३) स्वच्छ वायु में वायु कोषों को पुनः भरना (पूरक)

(४) पुनः विराम जिस बीच रक्त अपने विकार को निकालता और उसके स्थान पर जीवनदायक ओषध ग्रहण करता है (आन्तरिक कुम्भक)

उपर्युक्त, श्वास लेने और निकालने की साधारण क्रिया है। प्राणायाम में इसी क्रिया को उत्तम ढंग से, पूर्ण रूप से एवं धीरे-धीरे करते हैं, जिससे आश्चर्यजनक लाभ प्राप्त होता है।

योगिक प्राणायाम की तैयारी

निम्नलिखित सात प्रकार की तैयारी कर लेने के बाद यदि योगिक प्राणायाम का अभ्यास आरम्भ किया जाय तो सबसे अधिक लाभ प्राप्त किया जा सकता है —

- (१) योगिक षट् क्रियाएँ
- (२) ब्रह्मचर्य व्रत
- (३) आसन सिद्धि
- (४) नियमितता
- (५) चित्त की एकाग्रता
- (६) भोजन की सात्विकता
- (७) प्राणायाम के साथ मन्त्र सयुक्त ध्यान एवं सध्या
- (१) योगिक षट् क्रियाएँ—हठयोग-प्रदीपिका के अनुसार धौति, वस्ति, नेति, नीलि, कपाल-भाति और

योगिक षट्क्रियाये कहलाती हैं। इनके करने से शरीर के भीतर सचित मल दूर होते हैं, तथा उदर, शिर, और नेत्र-विकारों के अतिरिक्त अन्य कितनी ही शरीरिया आश्चर्यजनक रूप से अच्छी हो जाती है।

धौति तीन प्रकार की होती है—(१) वस्त्र-धौति, (२) जल-धौति, और (३) वायु-धौति।

(१) वस्त्र धौति—चार अंगुल चौड़े और १५ हाथ लम्बी महीन और साफ वस्त्र की वस्त्र-धौति बनती है।

करते समय वस्त्र-धौति को गरम जल में भिगोकर थोड़ा कर दातों के तले दबाकर चवाने का उपक्रम करते उसे निगलने की कोशिश करनी चाहिए। प्रतिदिन धीरे-धीरे एक एक हाथ कपड़ा निगलने का अभ्यास करते कुछ दिनों में वस्त्र धौति निगल लेनी चाहिए। पूरा निगल लेने के बाद उसका अन्तिम भाग दातों के बीच कर नौलि-क्रिया करनी चाहिए। बाद में दातों के बीच सिरा हाथ से पकड़ कर पूरी धौति शीघ्रता से बाहर खींच लेनी चाहिए। धौति को प्रतिदिन गरम जल से खूब धोकर लेनी चाहिए। प्रातःकाल भोजन करने से पहले धौति को करनी चाहिए। धौति के निकलने में शरीर के लिए उसके सिर पर थोड़ा सा शहद लगा उत्तम होगा। बाहर निकालते समय धौति यदि फस जाय तो सावधानी के साथ थोड़ी धौति अन्दर खींच कर पुन उसे बाहर खींचना चाहिए। इस क्रिया के बाद यदि गले में कुछ तकलीफ मालूम हो तो दुग्धपान से वह दूर हो जायगी।

(२) जल धौति को वमन-धौति और गजकरणी भी कहते हैं। सेर-डेढ सेर गुणगुना पानी में थोड़ा सा नमक मिलाकर उसे नमकीन कर लेना चाहिए और तत्पश्चात् उसका सब पीजाना चाहिए। वमन करने के लिए नीम की छीक ले जिसके सिर पर दो पत्ते लगे हों और नोक के मुँह हो। इस सीक से मुँह के भीतर कौवे के पास आसपेशियों को उत्तेजित करे। ऐसा करने से वमन होगेगा। कोशिश यह होनी चाहिए कि पेट का अधिक पानी वमन द्वारा निकल जाय। वमन रोग, शरीर की कमजोरी, तथा हृदय-दीर्घत्व आदि रोगों में धौति क्रिया वजित है।

(३) वायु-धौति-क्रिया में नाक के नथुनों को घद

करके मुँह से सास लेते हुए वायु को पेट में सचित किया जाता है। तत्पश्चात् उड्डियान और नौलि-क्रिया करके गुदा द्वारा उसे शरीर से निकाल दिया जाता है। इस क्रिया के करते समय वायु को जल की तरह धीरे धीरे कण्ठ से शब्द करते हुये पीना चाहिए। वमन, अतिसार, पेट की सूजन आदि रोगों में यह क्रिया हानि करती है।

वस्ति दो प्रकार का होता है—(१) पवन-वस्ति (२) जल-वस्ति।

(१) पवन-वस्ति के करने में नौलि कर्म की सहायता से अपान वायु ऊपर की ओर खींची जाती है। तत्पश्चात् वायु तथा मल को निकालने के लिये मयूरासन किया जाता है। मल वायु के दबाव से बाहर निकल पड़ता है।

(२) जल-वस्ति के लिये गुदा मार्ग में एक बास की पतली एव पोली नली डाल कर साफ पानी से भरे टब में बैठकर पानी को आंतों में चढ़ाना होता है और उसके बाद उसको नौलिकर्म द्वारा निकाल देना होता है, जिससे आंतें साफ होजाती हैं। यही क्रिया आजकल प्रचलित एनिमा द्वारा भी की जा सकती है और समान लाभ उठाया जा सकता है। तपेदिक, सग्रहणी, भगदर, आंतों आदि के सूजन में यह क्रिया नहीं करनी चाहिए।

नेति भी दो प्रकार की होती है—(१) जल-नेति (२) सूत-नेति। सूत-नेति करने वाले को पहले जल-नेति का अभ्यास जरूर कर लेना चाहिए। पांडु, कामला, पित्त-ज्वर, नाक के रोगों, नेत्र के रोगों में यह क्रिया नहीं करनी चाहिये।

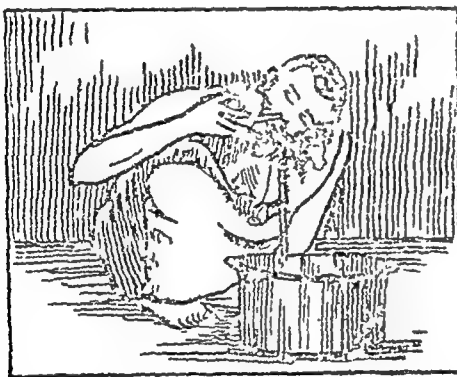
(१) जलनेति—प्रातः काल दोतून-कुल्ला के समय एक गिलास गुणगुना पानी लेकर और उसको नाक से लगाकर पहले एक छिद्र से पानी ऊपर की ओर खींचे और दूसरे छिद्र की सास बन्द करले। फिर दूसरे छिद्र से पानी खींचे और पहला बन्द करले। इस तरह करने से पानी कण्ठ से होकर मुँह में आजायगा। पानी जोरसे खींचना चाहिए वरना सर में दर्द होने लगेगा। एक समय में एक सेर से अधिक पानी नाक के नथुनों द्वारा खींचकर मुँह में निकाला जा सकता है। इसे व्युष्क्रम जल-नेति कहते हैं। नाक के छिद्रों में जमा ग्लेष्मा इसमें साफ हो जाती है जिसमें प्राण-वायु शुद्ध रूप में फेफड़ों में चने लगता है। इसके अलावा इस क्रिया से

श्लैष्मिक कला को बल प्राप्त होता है। वह तर रहती है जिससे दिमाग को तरावट मिलती है, नेत्रों की ज्योति बढ़ती है तथा जुकाम से बचाव होता है।

पहली क्रिया के विपरीत यदि मुंह से पानी लिया जाय और नाक के दोनों छिद्रों से फेंक दिया जाय तो उसे "शीत क्रम जलनेति" कहेंगे।

शीत क्रम जलनेति से नाक के छिद्र पूरे तौर से साफ हो जाते हैं, नेत्रों को अधिकाधिक लाभ होता है तथा कानों पर स्वास्थ्यप्रद प्रभाव पड़ता है।

एक टोटी वाला लोटा लेकर उसमें मामूली गुनगुना पानी भरिए। अब टोटी को एक नाक के छेद में लगाइये और पानी गिराना शुरू कीजिए। दूसरी नाक के छेद को नीचे की ओर कीजिये। ऐसा करने से उससे होकर जल गिरने लगेगा। इसमें पानी मुंह में पहुंचने के पहले ही नाक के दूसरे छिद्र से फेंक दिया जाता है। दोनों छिद्रों से बारी-बारी यह क्रिया की जाती है। जल नेति के इस ढङ्ग को 'सिद्ध जल-नेति' कहते हैं।



'सिद्ध जल-नेति' से नाक के छिद्रों का सङ्गम स्थल तो साफ होता ही है। साथ ही इसका उत्तम प्रभाव श्रवण ज्ञान्ति और दृष्टि-शक्ति पर असाधारण रूप से पड़ता है।

(२) सूत नेति

लगभग १५-१६ इंच लम्बी होती है जिसका आधा भाग बटा हुआ होता है। बड़ा हुआ भाग पिघले हुये मोम से चिकना बना लिया जाता है। पहले इसे पानी में भिगो ले और थोड़ा सा सिरे पर मोड़कर जो स्वर चलता हो उस नथुने में लगावें और दूसरा नथुना बन्द करले। तत्पश्चात् खूब जोर का पूरक करे। ऐसा करने से सूत का भाग कण्ठ के पास आ जायगा। तब उसे अंगुलियों द्वारा बाहर खींच लेना चाहिए। इसी प्रकार दूसरे नथुने



से भी करना चाहिए। यदि इस क्रिया के करने से कुछ तकलीफ हो जाय तो गोघृत दिन में दो तीन सूधने से वह दूर हो जायगी। सूत नेति से कब्जे के सारे रोग दूर हो जाते हैं और दिव्य दृष्टि की प्राप्ति है।

नौलि

नौलि क्रिया करने के लिये पावों को एक या डेढ़ फासले पर रखते हुए खड़े हो जायें और घुटनों को आगे झुकाकर दोनों हाथों को दोनों पावों पर इस प्रकार रखें कि अंगुलिया भीतर की तरफ रहे तथा दृष्टि पर। अब फेफड़ों से सब वायु नाक द्वारा निकाल दें। उड्डियान बन्ध करे अर्थात् पेट को अन्दर की ओर जायें और अन्तर्द्वियों को भीतर पीछे की तरफ सटा तत्पश्चात् दाया-बाय भाग को छोड़कर मध्य भाग ढीला करे। जिससे मासपेशिया सलाकार रूप में बाहर उभड़ आवें। इसे मध्य-नौलि कहते हैं। इसी दाया भाग को सकुचित कर दक्षिण-नौलि तथा बायें को ढीला करके वाम-नौलि करनी चाहिए। अस्थान जाने पर शीघ्रतापूर्वक पहले मध्य नौलि निकालें दक्षिण-नौलि और तत्पश्चात् वाम-नौलि। यह शौचादि से निवृत्त होकर भोजन से पूर्व करनी चाहिए। अतिसार, पेचिस, आतों की सूजन आदि रोगों में वर्जित है।

कपालभाति करने के लिये पद्मासन या सिद्ध पर बैठ जायें। आन्त्रे बन्द करले। पहले दाहिने से सास ले और बायें से निकाल दें। फिर बायें से सास ले और दाहिने से निकाल दें। तोहार धौकनी की तरह शीघ्रतापूर्वक इस क्रिया को

ये । परन्तु आरम्भ में धीरे-धीरे ही करना चाहिए या लाभ के बदले हानि हो सकती है ।

त्राटक क्रिया - किसी वस्तु को एकाग्रचित्त होकर को कहते हैं । मन को एकाग्र करने के लिये इस क्रिया को करने की जरूरत होती है । विधि इस प्रकार की है -

दीवार में एक कील गाड़ कर उस पर दर्पण टांग दें । उसके बीचोबीच रुपये बराबर गोल एक कागज का टुकड़ा चिपका दें । अब दर्पण से २-३ फुट की दूरी पर पीछे बैठ जाय । तत्पश्चात् बिना पलक

निये उड़गोल काले कागज की ओर टुकटकी लगाकर देखें ।

की चेष्टा करे कि आपका चेहरा शीशे में न दिखने पावे । पहले यह क्रिया केवल १-२ मिनट ही करनी चाहिए । बाद

में धीरे-धीरे समय बढ़ाया जा सकता है । त्राटक करते-

में यदि आँखों में कुछ तड़लीक मालूम दे तो कुछ देर

आराम करने के बाद क्रिया पुनः आरम्भ की जा

ती है । अभ्यास के अन्त में आँखें बन्द करके उसी

कागज का ध्यान कुछ देर तक करे । तत्पश्चात्

आँखों को ठंडे जल से धो डाले । काले कागज के टुकड़े

जगह कोई भी मूर्ति या वस्तु इस काम के लिये

योग्य में लाई जा सकती है ।

किसी प्रकार का नशा करने वालों को त्राटक नहीं

करना चाहिए । विषम ज्वर, पित्ताग्नि-विकृति तथा मान-

सिक रोगों से पीड़ितों को भी त्राटक वर्जित है ।

(२) ब्रह्मचर्य व्रत—प्राणायामी को निश्चय ही

व्रत का पालन करना चाहिए अर्थात् वीर्य को

नष्ट करने चाहिए और उसे पात होने से बचाना चाहिए—

(३) आसन सिद्धि—

प्राणायाम के उपर्युक्त चार ही पांच प्रमुख हैं, आसन

में से सिद्धासन और पद्मासन सर्वोत्तम हैं । इन दो आसनों

में से पूर्व को कुण्डलिनी तक जाग्रत होजाती है । प्राणायाम कर लेने

के उपरान्त शवसन करना न भूलना चाहिये । (आसनो

विषय में जानकारी प्राप्त करने के लिये आसन-प्रकरण

पढ़ें ।)

(४) नियमितता—

प्राणायाम नियमपूर्वक प्रतिदिन ठीक समय पर

करना चाहिये अन्यथा लाभ की आशा छोड़ देनी चाहिये ।

(५) चित्त की एकाग्रता—

प्राणायाम के साधक को मन को एकाग्र करना

सीखना चाहिये । कारण, प्राण और मन का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है । मन के निरोध किये बिना प्राणायाम द्वारा प्राण का निरोध करना वैसे ही असम्भव है जैसे सूर्य के बिना प्रकाश । अनुभवी साधकों का कहना है कि जो लोग मन के निरोध बिना ही प्राणायाम करने लग जाते हैं, वे योग की जगह रोग ही प्राप्त करते हैं ।

प्राणायाम करते समय जब हम त्रिकुटी पर ध्यान केन्द्रित करते हैं तो मानसिक शक्ति का सञ्चय होता है और चित्त एकाग्र होने लगता है । प्राणायाम करते समय यह सोचना चाहिये कि इस प्रकृति की अनंत शक्ति को अपने भीतर ग्रहण कर रहे हैं जो हमारे मानसिक और शारीरिक विकारों को नष्ट करेगी । ऐसा सोचते रहने से विचार अनेक स्थानों से मुक्त होकर एकाग्र हो जायेंगे ।

(६) भोजन की सात्विकता—

प्राणायाम करने वाले का भोजन सादा और सात्विक होना नितान्त आवश्यक है । इसके बिना प्राणायाम से लाभ उठाया ही नहीं जा सकता, अतः ऊपर से हानि की ही अधिक सम्भावना है ।

(७) प्राणायाम के साथ मंत्र संयुक्त ध्यान एवं संध्या—

प्राणायाम करते समय गायत्री मन्त्र का जाप और सध्यावन्दन करने का अभिप्राय आगत प्राणशक्ति का जीवात्मा के साथ आत्मीकरण होता है, जो प्राणायाम की पूरी उपयोगिता के लिये अनिवार्य है ।

योगिक प्राणायाम विधि—

(१) पद्मासन से बैठकर, देग से प्राणवायु को फेफड़ों के बाहर निकाल दीजिये । कोशिश यह होनी चाहिये कि अधिक से अधिक वायु फेफड़ों से बाहर निकल जाय । इस क्रिया को 'रेचक' कहते हैं ।

(२) इसके बाद भूचेन्द्रिय को खींचकर वायु को पुनः भीतर जाने से रोकें रहिये । जितने समय तक बिना घबराहट के आप प्राणवायु को बाहर रोक सकें रोक रखिये । इसे 'वाह्यकुम्भक' कहते हैं ।

(३) घबराहट मालूम होते ही प्राणवायु को धीरे-धीरे नासिका द्वारा फेफड़ों में भरिये । इन समय यदि 'ओम्' या गायत्री मन्त्र का जाप भी किया जाय तो उत्तम हो । इस क्रिया को 'पूरक' कहते हैं ।

(४) फेफड़ों में पूरी तीर पर वायु भर जाने पर यथा शक्य उसे भीतर ही रोके रहिये। इसे 'अतस्कुम्भक' कहते हैं।

(५) घबराहट होते ही श्वास को धीरे-धीरे छोड़िये ताकि फेफड़ों का अधिकांश वायु निकल जावे।

'पूरक' से 'रेचक' में दूना समय लगाना चाहिये। इसके बाद क्रम से क्रिया न० २ और अन्य क्रियाएँ दोबारा करे और अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाये। प्रातः साय तथा दोपहर-तीन बार वैदिक संध्या के साथ यह प्राणायाम यदि किया जाय तो बड़ा लाभ होता है।

चेतावनी—

यह योगिक प्राणायाम सर्वसाधारण के लिये नहीं है, अतः इसे बिना किसी अनुभवी गुरु की देख-रेख के कदापि नहीं करना चाहिये।

सर्व साधारण के लिये प्राणायाम—

नीचे कुछ सीधी-साधी प्राणायाम-विधियाँ दी जाती हैं जो सबके लिये लाभदायक सिद्ध हो सकती हैं और जिनको नियमपूर्वक करने से हानि होने की सम्भावना बिल्कुल नहीं है—

पालती मारकर आसन पर सीधे बैठें। फिर धीरे-धीरे सास खींचते हुये दोनों कंधों को आगे ले जायें। तत्पश्चात् सास छोड़ते हुये दूनी देर में पहले स्थान पर हो जायें। फिर सास खींचते हुये पीछे ले जायें और उसके बाद सास छोड़ते हुये दूनी देर में पहले स्थान पर लायें। फिर सास खींचते हुये कंधों को उठाये और तत्पश्चात् सास छोड़ते हुये धीरे धीरे नीचे ले जायें। यह एक प्राणायाम हुआ। यथाशक्ति इसे कई बार भी किया जा सकता है।

(२) किसी साफ और हवादार स्थान पर चित लेट जायें। कमर के ऊपर का कपड़ा ढीला कर दें। शरीर के प्रत्येक अवयव को शिथिल कर दें। दोनों हाथों को दोनों तरफ लम्बा-लम्बा फैला दें। अब ग्रात चित्त होकर नाक के दोनों नथुनों से भीतर की ओर श्वास खींचें और तब तक खींचते रहें जब तक कि छाती हवा से पूरी-पूरी भर न जाय। तत्पश्चात् नाक के नथुनों द्वारा अन्दर की हवा धीरे-धीरे लगभग सब की सब बाहर निकाल दें। श्वास और निकालने की यह क्रिया ५ से १० मिनट तक

करें। इस क्रिया का अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिये, जल्दी वाजी नहीं करनी चाहिये।

(३) प्रातः काल पूर्व दिशा की ओर मुह फेंके हो जाइए। दाहिने हाथ को दक्षिण, और बाएँ हाथ उत्तर की ओर फैला दीजिये। दोनों हाथ कंधे से तक सीधे रहें और हथेलियाँ फैली हों। अब धीरे श्वास को बाहर निकाल दीजिये और मुट्ठी बंद हुए कुहनियों के पास से हाथों को मोड़कर श्वास भीतर खींचिये। हाथों को धीरे धीरे खींचते चाहिये। हाथ मुड़कर कंधे के नीचे चले जायेंगे। मुट्ठी बंदी होगी और उसका पृष्ठ भाग सामने पूर्व की ओर होगा। इस अवस्था में बाह्यो तथा छाती को रोक कर कड़ा करना तथा तानना चाहिये जिससे अपने आप रुक जायगा। शुरु में श्वास रोकने का ५-६ सेकण्ड से अधिक न होना चाहिये। अब हाथों धीरे धीरे फैलाइये, साथ ही मुट्ठी को खोलते जाइये श्वास को भी धीरे-धीरे बाहर निकालते जाइये पूर्व स्थिति में आजाइए। इस प्राणायाम को १० बार तक किया जा सकता है। मगर दो बार से अधिक अभ्यास धीरे धीरे बढ़ाना चाहिए।

प्राणायाम से लाभ—प्राणायाम द्वारा मनुष्य लगभग सभी शारीरिक तथा मानसिक व्यथाएँ दूर होती हैं और साधक को सच्चा आनन्द प्राप्त होता है। यदि कहना चाहे तो कह सकते हैं कि प्राणायाम से रोगों का होना ही बंद हो जाता है। प्राणायाम से विशुद्ध हो जाता है। फलतः साधक का शरीर तपाएँ स्वर्ण जैसा कान्तियुक्त हो जाता है। उसका शरीर सुडील, मलविहीन, सुन्दर रोगहीन, तथा ओज एवम् युक्त हो जाता है। उसे बुढ़ापा और मृत्यु नहीं सता अपितु वह जीवन पर्यन्त शान्त और प्रसन्नवदन इच्छामृत्यु प्राप्त करता है।

प्राणायाम द्वारा रोगियों को सदैव लाभ पहुँचा जा सकता है। दमा और क्षय रोगों में तो इससे ही लाभ पहुँचता है।

अपानायाम

जिम प्रकार प्राणायाम द्वारा प्राण वायु को रोक करके उससे स्वास्थ्य को उत्तम बनाया जाता है, वैसे ही

प्रकार अपानायाम द्वारा अपान वायु को भी वश में करके उससे स्वास्थ्योन्नति में मदद ली जाती है।

कण्ठ से लेकर हृदय तक प्राण वायु का नियन्त्रण रहता है, और नाभि से लेकर नीचे गुदा तक अपान वायु का। अपान वायु के कुपित होने से अनगिनत रोग सत्त्वर उठ खड़े होते हैं और कभी कभी तो जान पर ही आ बनती है। उस वक्त जिस व्यक्ति को अपान वायु के शोधन की विधि मालूम होती है, वह उससे लाभ उठाता है।

मल, मूत्र और गदी वायु के रूप में शरीर के निरूपयोगी निस्सार भाग को अपान वायु ही शरीर के बाहर करके उसे स्वच्छ निर्मल, और नीरोग बनाता है। जब यही अपान वायु शरीर के भीतर अपनी ठीक गति नहीं करता तो शरीर के भीतर मल जमा हो जाता है जो विविध रोगों का कारण बनता है। कब्ज, शिरोवेदना, पेट की सारी गड़बड़ियाँ, आदि विवृत अपान के ही कार्य होते हैं।

शरीर की अपान वायु को शुद्ध करने की क्रिया का नाम अपानायाम है। ऐसी कुछ क्रियाएँ नीचे दी जाती हैं, जिनको विधिपूर्वक करके लाभ उठाया जा सकता है —

(१) प्रथम पेट को सामने की ओर जितना फुला सके फुलावे, फिर सिकोड़े। नाभि को रीढ़ की हड्डी के साथ लगाने का प्रयत्न करे। इससे जहाँ अपान का अनुलोमन होता है उसके साथ वीर्य रक्षा भी होती है। अब दोनों हाथों को पेट पर रखे। अगूँठा पीछे रहे और उगलिशा सामने की ओर हो। अब पेट को पूर्ववत् फुलावे और बाएँ हाथ से दबाव डालें, दाईं ओर। और दाएँ हाथ से दबाव डाले पीछे की ओर। अब पेट को पीछे से बाएँ दाएँ फुलावे। इसी प्रकार कई रोज तक अभ्यास करने से पेट स्वयं बाएँ से दाईं प्रारंभ होकर फिर पीछे होकर दाईं ओर आयेगा। इसी प्रकार दाईं ओर से चक्कर लगाने का अभ्यास करें। तत्पश्चात् पेट को ऊपर से नीचे गति देनी चाहिए और फिर नीचे से ऊपर को। इससे पेट की सफाई हो जाती है। और अपान वायु वश में हो जाता है।

(२) खड़े होकर श्वास को विलकुल बाहर फेंक कर कोट के दोनों पादों को भीतर खींचने का मूत्र यत्न

करे। मध्य प्रदेश नाभि स्थल ऊपर रहे। इसका अभ्यास करने के लिए सामने कोई मेज हो या अन्य वस्तु जिसे खूब अच्छी तरह पकड़ा और उठाया जा सके। अब हाथों के बल सीधा ऊपर उठा जाय और वही क्रिया की जाय। नल स्वयं बाहर निकलेगा। अब बिना मेज के दोनों हाथों को घुटनों पर रखकर श्वास बाहर फेंक कर कुक्षि प्रदेश अन्दर खींचे जब नल निकलने लग जाय तब श्वास चाहे अन्दर हो या बाहर श्वास को बाहर रोक कर नल निकाला जा सकता है और उसे आगे पीछे खूब अच्छी तरह हिलाया जा सकता है। इस क्रिया से अपान वायु वश में होता है व पेट की बहुत सी बीमारी दूर हो जाती है।

(३) आपने बहुत बार कुत्ते या बिल्ली को अंगड़ाई लेते देखा होगा ठीक उसी प्रकार की स्थिति में होजाइए। हाथों को भीघा आगे पसारिये। जमीन पर ठोड़ी या गाल लगे और घुटने अलग करके रखे। कमर को जितना होसके झुकावे। अब अपान को बाहर करने का प्रयत्न करे। उसके बाद स्वयं ही अपान अन्दर आने की कोशिश करेगा। इससे अफरा-सिर दर्द दूर होते हैं। अपानायाम में सिर्फ पूरक व रेचक ही करना चाहिए कुम्भक नहीं। पेट को विलकुल ढीला छोड़ देने से वायु बाहर हो जाता है।

स्वर—साधन

वायु के वाह्य उपयोग के अतिरिक्त उसका आन्तरिक सूक्ष्म उपयोग भी है, जिसके विषय में जान कर कोई भी व्यक्ति आध्यात्मिक तथा सासारिक सुख एवं आरोग्य प्राप्त कर सकता है। प्राणायाम की तरह स्वर-विज्ञान भी वायु तत्त्व के सूक्ष्म उपयोग का विज्ञान है जिसके द्वारा हम अनेक व्याधियों से अपना बचाव कर सकते हैं, और रोगी होने पर स्वर-साधन की सहायता से उन व्याधियों का उन्मूलन भी कर सकते हैं।

स्वर साधन या स्वरोदय-विज्ञान को योग का ही एक अङ्ग मानना चाहिए। यह मनुष्य को पग-पग पर प्रत्यक्ष फल देने वाला है। पर यह स्वर शास्त्र जितना दुर्लभ है, स्वरज गुरु का मिलना भी उतना ही दुर्लभ है।

स्वर-म धन का आधार श्वास-प्रश्वास की गति—स्वरोदय-विज्ञान का आधार हमारे नथुनो से चलते हुए श्वास-प्रश्वास की गति पर ही है। हमारी प्रत्येक चेष्टायें तथा तज्जन्य लाभ-हानि, दुःख-सुख आदि तमाम शारीरिक और मानसिक सुख तथा विपत्तिया आश्चर्यमयी श्वास-प्रश्वास की गति से ही प्रभावित हैं जिसकी सहायता से दुःख दूर किये जा सकते हैं और मनोवाञ्छित सुख को उपलब्धि हो सकती है।

जैसा कि प्राकृतिक नियम है, हमारे शरीर में रात दिन अव्याहत गति से चलने वाला श्वास-प्रश्वास एक ही समय में नाक के दोनो नथुनो से साधारणतः नहीं चला करता। अपितु वह बारी-बारी से एक निश्चित समय तक अलग-अलग दोनो नथुनो से चला करता है। एक नथुने का निश्चित समय पूरा हो जाने पर उससे श्वास-प्रश्वास का चलना बन्द हो जाता है और दूसरे नथुने से चलना आरम्भ हो जाता है। स्वर का आना जाना जब एक नथुने से बंद होता है और दूसरे में उदय होता है तो उसको 'स्वरोदय' कहते हैं।

प्रत्येक नथुने में स्वरोदय होने के बाद वह साधारणतया ढाई घड़ी तक विद्यमान रहता है। उसके बाद दूसरे नथुने में स्वरोदय होता है और वह भी ढाई घड़ी तक रहता है। यही क्रम रात-दिन चलता रहता है।

बायें नथुने से जब श्वास चलता है तब उसे इडा में चलना या चन्द्रस्वर का चलना कहते हैं, और दाहिने वाले से चलने पर पिंगला में चलना या सूर्य स्वर का चलना कहते हैं। और दोनो नथुनो से एक समय पर समान श्वास चलने पर उसे सुषुम्ना में चलना कहते हैं।

वामस्वर—जिस समय बाया स्वर चलता हो उस समय स्थिर, सौम्य, एवं शांति वाला कर्म करने से वह कार्य सिद्ध होता है। जैसे, मित्रता करना, भगवद्भजन, श्रृङ्गार करना, चिकित्सा-आरम्भ करना, विवाह, दान, यज्ञ मकानादि बनवाना, यात्रा आरम्भ करना, खरीद-फरोख्त, सेवा, बीज बोना, विद्यारम्भ आदि।

दक्षिण स्वर—जिस समय दाया स्वर चलता हो उस समय कठिन, क्रूर, और रुद्र कर्मों को करना चाहिये। इन कर्मों में सूर्य-नाड़ी उत्तम सिद्धि दायिनी बताई गयी है। नवारी करना, नमस्कार करना, व्यायाम, पहाड़

पर चढ़ना, विषय-भोग, स्नान-भोजन, आदि।

सुषुम्ना—जिस समय दोनो नथुनो से समान श्वास चलता हो उस वक्त मुक्त फल के देने वाले कार्यों को करने से शीघ्र सिद्धि मिलती है। जैसे भगवान का ध्यान और चिन्तन, तथा योगाभ्यास आदि। जो कार्य चन्द्र और सूर्य नाड़ी में करने चाहिए उन्हें सुषुम्ना की उपस्थिति में कदापि न करे, अन्यथा विपरीत फल होगा।

कौन स्वर चल रहा है, कैसे जाने? कौन सा स्वर चल रहा है, इसका जाननावहुन आसान है। नाक के एक पुरवे को बंद करके दूसरे से जरा जोर से दो-चार बार श्वास लीजिये। फिर इसको बंद करके उसी प्रकार दूसरे पुरवे से दो-चार बार सास लीजिए। जिस पुरवे से सास तेज और छोड़ने में सरलता प्रतीत होती हो उसे खुला हुआ तथा जिससे रुकावट सी प्रतीत होती हो उसे बंद समझना चाहिए।

इच्छानुसार श्वास की गति बदलना—इसकी निम्न लिखित तीन विधिया है—

(१) जिस नासिका छिद्र से श्वास चलता हो, उसे विपरीत दूसरे नासिकाछिद्र को अंगूठे से दबा रक्खा चाहिये, और जिससे श्वास चलता हो उसके द्वारा श्वास खींचना चाहिये। फिर उसको दबाकर दूसरे नासिका छिद्र से वायु को निकालना चाहिये। कुछ देर तक इसी प्रकार एक से सास लेकर दूसरे से निकालने से सास की गति अवश्य बगल जायगी।

(२) जिस नासिका छिद्र से श्वास चलता हो उसे करवट सोकर उपर्युक्त क्रिया करने से श्वास की गति अति शीघ्र बदल जाती है।

(३) जिस नासिका छिद्र से श्वास चलता हो के उस करवट कुछ समय तक लेटे रहने से भी श्वास की गति पलट जाती है।

यह तो हुई वामार्ध को दक्षिण स्वर में तथा दक्षिणार्ध वाम स्वर में बदलने की विधिया। अब प्राण वायु सुषुम्ना में संचारित करने की विधि नीचे लिखी जाती है।

किसी एक नथुने को बन्दकर के जरा जोर से दूसरे नथुने से श्वास लीजिये और फिर तुरन्त बन्द नथुने से श्वास निकाल दीजिये। अब जिस नथुने से श्वास निकाला उसीसे श्वास लेकर दूसरे नथुने से जिसे अंगुली में रखा

कर दिया था. श्वास निकालिये। इस प्रकार एक नथुने से श्वास लेकर और दूसरे से निकालने और फिर दूसरे से श्वास लेकर पहले से छोड़ने से लगभग ५० बार में प्राण-वायु का सञ्चार सुपुम्भा में अवश्य हो जायगा।

स्वर-साधन का पञ्चतत्त्वों से सम्बन्ध-स्वरोदय विज्ञान के जानकार यह जानते हैं कि स्वर के साथ-साथ हर समय पञ्चतत्त्वों में से कोई न कोई तत्व विद्यमान रहता है, और जब तक स्वर नाक के एक नथुने से चलता रहता है, तब तक पाँचों तत्व (आकाश, वायु, अग्नि, जल, तथा पृथ्वी) क्रमशः एक-एक बार उदय होकर अपनी अपनी अवधि तक विद्यमान रहने के बाद अस्त हो जाते हैं।

स्वर के साथ वौनसा तत्व विद्यमान है, कैसे जाने? पञ्चतत्त्वों का स्वरोदय के साथ कैसे उदय होता है और उन्हें कैसे जाना जा सकता है, इससे अनेक तरीके हैं। मगर वे तरीके इतने सूक्ष्म और कठिन हैं कि बिना अभ्यास के साधारण व्यक्ति उन्हें जान नहीं सकता।

से —
नथुने से चलते हुये श्वास की ऊपर, नीचे, तिरछे बीच धूम-धूम कर बदलती हुई गति से तब विशेष की विद्यमानता का पता लगाया जाता है।

(२) प्रत्येक तत्व की अपनी एक विशेष आकृति होती है। तत् निर्मल दर्पण पर श्वास के छोड़ने से जो विशेष आकृति बनती है, उस आकृति को देखकर उस वक्त जो तत्व विद्यमान होता है उसका पता लग जाता है।

(३) शरीर स्थित भिन्न भिन्न चक्रों द्वारा।

(४) प्रत्येक तत्व का अपना एक विशेष रंग होता है उसके द्वारा।

(५) प्रत्येक तत्व का अपना एक विशेष स्वाद होता है उसके द्वारा।

(६) तत्वों के उदय काल क्रम द्वारा जैसे जिस नथुने से श्वास का प्रवाह होता है उसमें साधारणतया पहले वायु, फिर अग्नि, फिर पृथ्वी, तत्पश्चात् जल और अन्त में आकाश तत्व का क्रमशः ८, १२, २०, १६, और ४ मिनट तक क्रम बार उदय होता है।

(७) तत्वों के परिमाण द्वारा भी किसी तत्व की स्वर के साथ विद्यमानता का पता लगाया जा सकता है। विधि इस प्रकार है —

बारीक हत्की रुई लेकर उसे जिस नथुने से सास चल रही हो उसके पास धीरे धीरे ले जाइये। जहाँ पर पहले पहल रुई हवा के वेग से हिलने लगे वहाँ ठहर जाइये और उस दूरी को नाप लीजिये। यदि वह दूरी १२ अंगुल है तो पृथ्वी तत्व, १६ अंगुल है तो जल तत्व, ४ अंगुल है तो अग्नि तत्व, ८ अंगुल है तो वायु तत्व तथा २० अंगुल है तो आकाश तत्व की उपस्थिति सम्झनी चाहिये।

स्वर-साधन के चमत्कार और उससे स्वास्थ्य-प्राप्ति-वास्तव में स्वर की महिमा अपूर्व और अपरम्पार है। इसके साथ चमत्कारों से भलीभाँति परिचित होते हैं और वे इसका उपयोग अपने तथा दूसरों के ऊपर स्वास्थ्य-प्राप्ति के लिए सकलतापूर्वक करते हैं। पाठकों के लाभार्थ नीचे कुछ प्रयोग दिये जाते हैं।

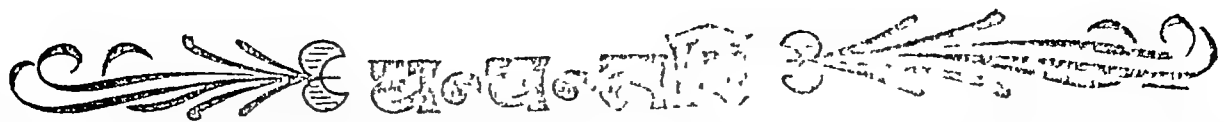
(१) सवेरे उठने के समय, बिस्तरे पर आँख खुलते ही जो स्वर चल रहा हो उस ओर के हाथ की हथेली का दर्शन करे और उसे चेहरे पर फेरते हुए ईश-स्मरण करे। तत्पश्चात् जिस ओर का स्वर प्रवाहित हो रहा हो उसी ओर का पैर पहले पहल बिस्तरे से नीचे जमीन पर रखे। ऐसा करने से वह दिन सुख और चैन से बीतेगा।

(२) कोई रोग हो जाय, लक्षण जात होते ही जो स्वर चलता हो उसको तुरन्त बन्द करदे, और तबितनी देर अथवा जितने दिनों तक शरीर स्वस्थ न हो जाय उतनी देर अथवा उतने दिनों तक उस स्वर को बन्द ही रखना चाहिए। इससे शरीर शीघ्र स्वस्थ हो जायगा और दुख अधिक न भुगतना पड़ेगा।

(३) किसी प्रकार शारीरिक थकावट हो, दहिने करवट से जाइये, जिससे चन्द्रस्वर चालू हो जायगा और थोड़े ही समय में शरीर की सारी थकावट कपूर की तरह उड़ जायगी।

(४) स्नायु-विकार के कारण शरीर के किसी भाग में यदि किसी प्रकार की वेदना हो तो वेदना के आरम्भ होते ही जो स्वर चलता हो उसे बन्द कर देना चाहिए। दो-चार मिनट में ही वेदना बन्द हो जायगी।

(५) जब दमे का दौरा हो तो जो स्वर चलता हो उसे बन्द करके दूसरा स्वर चला देना चाहिए। मिनट में जोर कम हो जावेगा। प्रतिदिन इस प्रकार से महीने भर में पीडा शांत हो जायगी। दिन



ही अधिक यह क्रिया की जायगी उतना हो शीघ्र यह रोग दूर होगा ।

(६) जिस व्यक्ति का दिन में बाया स्वर और रात में दाया स्वर चला करता है उसके शरीर में कोई पीड़ा नहीं व्यापती । वह सदा आनन्द से विचरण करता रहता है । १०-१५ दिन इसी क्रम से स्वर्गों को चलाने का अभ्यास करने से स्वर अपने आरोग्य की उद्युक्त नियम से चलने लगता है ।

(७) भोजनादि उस समय करे जब दाया स्वर चलता हो । इसके बाद भी दस बारह मिनट तक दाया स्वर ही चलना चाहिए । इसीलिए खाने के बाद बाये करवट साने का विधान है ताकि दाया स्वर चालू रहे । ऐसा करने से भोजन शीघ्र पचेगा और कब्ज कभी न होगा तो वह शीघ्र दूर हो जायगा ।

(८) रात्रि को गर्भाधान के समय स्त्री का बाया स्वर और पुरुष का यदि दाया स्वर चले तो निश्चय ही पुत्र होगा । तथा, स्त्री-पुरुष का उस उक्त सम स्वर चलते रहने से गर्भ रह ही नहीं सकता ।

(९) आग लगने पर जिस ओर उसका गति हो उस दिशा में खड़ा होकर जो स्वर चलता हो उससे वायु खींच कर नाक से जल पीना चाहिए । एक छोटी लुटिया में चाहे जिससे जल मगाकर यह कार्य किया जा सकता है । ऐसे करने से या तो आग बुझ जायगी या उसका बढना रुक जायगा ।

मर्दन वा मालिश

जिस प्रकार प्राकृतिक खाद्य-पदार्थ हमारे सत स्वास्थ्य का योग-क्षेम भी करते हैं और अस्वस्थ दशाओं की औषधि भी है, उसी प्रकार मर्दन वा मालिश हमारे स्वास्थ्य सौन्दर्य की वृद्धि भी करता है और अनेक रोगों का सफल उपचार भी है । मालिश हमारी अनेक प्राकृतिक आवश्यकताओं में से एक आवश्यकता है, जिसके अभाव में हमारा स्वास्थ्य, सच्चे मानों में उत्तम नहीं रह सकता । प्रकृति हमें, प्रत्येक अङ्ग की, किसी न किसी रूप में मालिश करने की प्रवृत्ति देती रहती है । जब हमें कभी सर या शरीर के किसी भाग में कड़ी चोट लग जाती है तो सर्व प्रथम यही एक अनियन्त्रित शक्ति द्वारा संचालित

होकर उस स्थान पर पहुँच जाता है और उस चोट के प्रारम्भिक चिकित्सा (First Aid) गुरु कर देता है, जिसका अर्थ होता है मर्दन-क्रिया का प्रतिपादन, और जिसके फलस्वरूप तकलीफ बहुत कुछ कम भी हो जाती है । यह प्रकृति का मर्दन-क्रिया की उपयोगिता एवं श्रेष्ठता तथा उसके रोगोपचार सम्बन्धी गुणों की तरफ सूचक है । इसी प्रकार एक फ्रेच-डाक्टर के कथनानुसार हमारे कभी-कभी जम्हाई लेन, डग बात का सूचक है कि हमारे शरीर की नसों और मासपेशियों को मालिश की जरूरत है और जिसकी पूर्ति प्रकृति हमें जम्हाई की प्रवृत्ति दिलाकर करती है । इसके अतिरिक्त मर्दन-क्रिया 'मसास' वा मसाज स्पर्श नाम से रति-शास्त्र का सर्वश्रेष्ठ अङ्ग माना गया है, जिसके बिना रति-क्रिया 'रति-क्रिया' रह ही नहीं जाती ।

मालिश की प्राचीनता—

वैसे तो मालिश का प्रयोग, किसी न किसी रूप में आदि काल से चला आता है, किन्तु उसके चिकित्सा सम्बन्धी गुणों का ज्ञान होने का समय भी अनिश्चित है । यूनान व रोम के प्राचीन इतिहास को देखने से ज्ञात होता है कि किसी समय में वहाँ की स्त्रियाँ मालिश द्वारा अपने शरीर को सुन्दर बनाती थी । आज भी उन देशों की औरतें उस बात को भूली नहीं हैं और मालिश को स्वास्थ्य एवं सौन्दर्य वृद्धि का प्रधान साधन समझती हैं । आज भी टर्की, इटली, ईरान, तथा अरब आदि देशों में मालिश के लिए 'हम्माम' की प्रथा प्रचलित है जहाँ शरीर के अङ्ग-प्रत्यङ्ग की मालिश की जाती है । पुराने जमाने में अफ्रीका देश के हबशियों में यह चलन कि विवाह से एक मास पूर्व वर-वधू की मालिश प्रति दिन की जाती थी । उनका विश्वास था कि इस क्रिया से शरीर में सौन्दर्य और यौवन फूट पड़ता है, जो सर्वथा सत्य है । हमारे भारतवर्ष में भी यह रिवाज पाया जाता है जिसका मन्तव्य भी वही है और जिसको 'हल्दी' की रस्म कहते हैं ।

मेडागास्कर (अफ्रीका) की जंगली जातियाँ, आज से १००० वर्ष पूर्व रोगियों के शरीर में रक्त-वृद्धि के लिए मालिश का प्रयोग किया करती थी ।

कहा जाता है कि कैप्टन कुक ने सर्व प्रथम पाश्चात्य

को मालिश के अलौकिक गुणों का ज्ञान कराया था। अन्तिम लगभग सन् १८६० ई० में डाक्टर स्काट ने इस क्रिया पर पेरिस नगर में एक ओजस्वी भाषण दिया। चिकित्सकों का ध्यान उसकी ओर आकर्षित किया। जर्मनी का एक विख्यात वैज्ञानिक सी० जी० डोर एक पुस्तक पर लिखता है कि शरीर की त्वचा, एक आवरण प्राकृतिक चदर के सदृश है जिसकी स्वच्छता एवं सुन्दरता के लिये मालिश धोबी के समान है, जिसका प्रयोग अत्यन्त आवश्यक है।

मालिश के गुण व कार्य

मालिश, वास्तव में मासपेशियों की कसरत है। पेशियों के लिये मालिश उतना ही आवश्यक है जتنا रक्त को सूक्ष्मातिसूक्ष्म नाडियों में प्रवाहित करने के लिए उसमें जल का यथेष्ट मिश्रण। मालिश का मुख्य कार्य होता है मासपेशियों में गति उत्पन्न करना। हमारे शरीर का भाग, अनगिनत मासपेशियों से मिलकर बना है। मासपेशियों के फूलने पर उनमें गति का अनुभव होता है, और उनके नर्म एवं कोमल पड़ जाने से, उसमें प्रत्यावस्था की सख्ती और शिथिलता आ जाती है। मासपेशियाँ हरकत चाहती हैं जिनसे उनको जीवनी-शक्ति मिलती है। मालिश से उन्हें स्वतन्त्र एवं प्रवाहगति, अपनी कार्य सुचारु रूप से पालन करने के लिए शक्ति और शक्ति प्राप्त होती है। मानव-शरीर में, मासपेशियों और रक्त-प्रवाह का चोली व दामन का साथ है। रक्त-धारा का रक्तवाहिनी नाडियों में प्रवाह के समान प्रवाहित होते रहना शारीरिक मासपेशियों की स्वस्थावस्था पर ही निर्भर करता है। ये ही महत्वपूर्ण कार्य—मासपेशियों की गति शीलता, तथा नाडियों में उन्मुक्त रक्त प्रवाह—हमारे सन् स्वास्थ्य एवं सुखमय-जीवन की आधार शिलाएँ हैं। क्योंकि पहली दश में शरीर का अङ्ग-प्रत्यङ्ग लचीला होकर शक्तिशाली बन जाता है, और दूसरी में, शरीर के अन्दर स्वाभाविक रूप से रक्त प्रवाह होने रहने से, शरीर की पाचन-क्रिया को शक्ति मिलती है और जो खाया जाता है वह शरीर में अवशोषित होता है। इस तरह से शरीर का नारायण कार्य स्वाभाविक रूप से और ठीक-ठीक होने लगता है।

मालिश से रक्त-प्रवाह में रगड़ एवं गर्मी पैदा होकर

तीव्रता उत्पन्न हो जाती है, जो रोगों की निवृत्ति में सहायक होती है। या यों कहिये कि मर्दन क्रिया से रक्त में मिले विषाक्त द्रव्य छूटकर अलग हो जाते हैं और वह निष्करणकारी मार्गों (पसीना, पेशाबादि के रास्तों) से होकर शरीर के बाहर निकल जाते हैं, जिससे रक्त शुद्ध होकर शरीर, नवजीवन, स्फूर्ति, तथा ओज से परिपूर्ण हो जाता है। थकावट दूर करने के लिये मालिश से बढकर शायद ही कोई अन्य उत्तम प्रयोग स्वास्थ्य-मर्मज्ञों को अब तक ज्ञात हुआ हो। महात्मा गांधी इसी कारण स्वास्थ्य के सम्बन्ध में नित्य ही अनूठे प्रयोग करते रहते थे, मालिश की उपयोगिता में विश्वास करते थे और मालिश को अपनी दैनन्दिनी का एक आवश्यक अंग बनाये हुए थे।

मालिश का प्रभाव मासपेशियों, स्नायुओं, रक्त की नालियों तथा त्वचा पर समान रूप से पड़ता है, जिसकी वजह से रक्त के संचार में अतिशीघ्र नवीन शक्ति व स्फूर्ति उत्पन्न हो जाती है। मालिश से मासपेशियाँ कम थकावट के साथ कार्य करने योग्य हो जाती हैं, जोड़ लचीली और सौत्रिक बन्धन ढीले हो जाते हैं। रक्त का एक स्थान पर जमाव व चिपकाव दूर हो जाता है और रुकावट डालने वाला दूषित द्रव्य रक्त संचालन युक्त हो कर बह जाता है। इसके अतिरिक्त शरीर के स्नायु-जाल पर मालिश का ऐसा आश्चर्यजनक प्रभाव पड़ता है कि जिससे विविध प्रकार की पीड़ाएँ विलकुल गायब हो जाती हैं।

मालिश से रोगों की चिकित्सा

मालिश से लगभग सभी रोगों का इलाज, आजकल यूरोप व अमेरिका में धड़ल्ले के साथ हो रहा है। वहाँ, इस विषय के विशेषज्ञ मालिश के अनेक अस्पताल खोल रखे हैं जिनमें हजारों की सख्या में रोगियों का इलाज केवल मालिश के विभिन्न वैज्ञानिक ढंगों का प्रयोग करके सफलतापूर्वक किया जाता है। उक्त देशों के कतिपय शहरों में ऐसी सस्थाएँ कायम की गयी हैं जहाँ मालिश-कला का व्यवहारिक-ज्ञान कराया जाता है एवं उसकी शिक्षा दी जाती है।

हमारे यहाँ भी आयुर्वेद में मालिश पर काफी प्रकाश डाला गया है। आयुर्वेद में एक जगह बताया है कि विष खाये हुएों के शरीर से विष निखालने के लिये मालिश अचूक चिकित्सा है। इसी प्रकार भिन्न-भिन्न रोगों

मालिश का प्रयोग भिन्न-भिन्न तरीको से, शरीर के विभिन्न अंगों पर किया जाता है, जिसका प्रभाव रक्त, रंगो, एवं मासपेशियों पर आश्चर्यजनक रूप से पड़कर रोगों से छुटकरा दिला देता है।

गठिया रोग—इस रोग में मालिश से बहुत लाभ होता है। मालिश करते समय शुद्ध सरसो का या तिल का तेल प्रयोग में लाना चाहिये, तथा धूप में बैठकर मालिश करनी चाहिए। मालिश में उतनी ही ताकत लगानी चाहिये जितनी कि रोगी आसानी से सह सके। मालिश करते समय रीढ़ और जोड़ों पर विशेष ध्यान देना चाहिए। इन जगहों पर दोनों ओर से हल्की हल्की मालिश करते हुये हड्डी और जोड़ की तरफ हाथ ले जाना चाहिए। मालिश काफी देर तक होनी चाहिए जिससे रक्त में यथेष्ट गर्मी और उसकी गति में तीव्रता उत्पन्न हो जाय। मालिश प्रतिदिन नियमित रूप से और कुछ दिनों तक करनी चाहिए। इस बीच प्राकृतिक-चिकित्सा सम्बन्धी अन्य आवश्यक विषयों को कड़ाई के साथ पालन करना नितांत आवश्यक है।

गर्भाशय का स्थान-च्युत हो जाना—इस रोग में बाज-बाज अनुभवों दाइया, मालिश का प्रयोग करके कमाल करती है। मालिश के उन विभिन्न तरीकों को, जिनका प्रयोग वे दाइया इस रोग में करती है, लिपिबद्ध करना जरा टेढ़ी खीर है।

नाभि टलना या नाल उखड़ना—यह रोग प्रायः शक्ति से अधिक काम करने पर वा कोई भारी वस्तु उठा लेने से हो जाता है। इस रोग में कभी-कभी दस्त भी आने लगते हैं। इसकी चिकित्सा भी साधारण पेट की मालिश से गुणी व्यक्ति चुटकिया बजाते कर लेते हैं।

हड्डियों के जोड़ों का उखड़ना—पेड़ पर से गिरने पर या अन्य किसी प्रकार से जब हड्डियों के जोड़ उखड़ जाते हैं तो बड़े बड़े डाक्टरों की भी अक्ल हैरान हो जाती है। ऐसे अवसरों पर हड्डी बैठाने वाले गुणियों की ही खोज होती है जो हसते हसते केवल हल्की मालिश द्वारा उन्हें वात की वात में ऐसा बैठ देते हैं जैसे हड्डियों के जोड़ कभी उखड़े ही न हो।

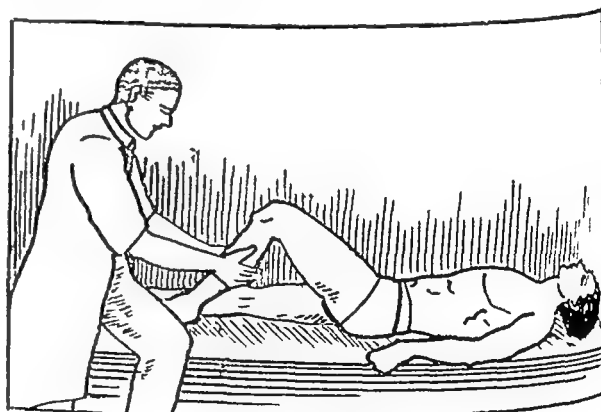
इनके अतिरिक्त, उचित मालिश द्वारा आत उतरने रोग, सिर का दर्द, मोच और किसी अंग की पीड़ा

बड़ी सरलता से दूर की जा सकती है। मासपेशियों में रुधिर पहुंचाने का जो गुण व शक्ति मालिश में है, उसके कारण बच्चों की लकवे की बीमारी में भी यह लाभ करती है। मालिश से सिकुड़े हुये घाव फैल सकते हैं, अकटे हुए जोड़ों में गति उत्पन्न की जा सकती है, तथा उन जोड़ों में जिनकी मासपेशियों को लकवा गया है, या दुर्बलता ने घेर रखा है, फिर से चेष्टाओं को जाग्रत किया जा सकता है।

ऊपर, मालिश द्वारा कुछ रोगों की चिकित्सा, रूप से दी गयी है। इसी प्रकार अन्य कितने ही रोगों की चिकित्सा, इस विषय के जानकार लोग, मालिश व बड़ी सफलतापूर्वक करते हैं। जिनको सब का सब स्थल पर लिपिबद्ध करना सम्भव नहीं है। मालिश करने कराने में एक बात का ध्यान रखना चाहिए, कि रोग दूर करने के लिए जब किसी अंग की मालिश करानी हो तो किसी चतुर मालिश करने वाली या इस विषय के किसी विशेषज्ञ से ही मालिश करानी चाहिए अन्यथा लाभ के स्थान पर हानि होनी सम्भव है।

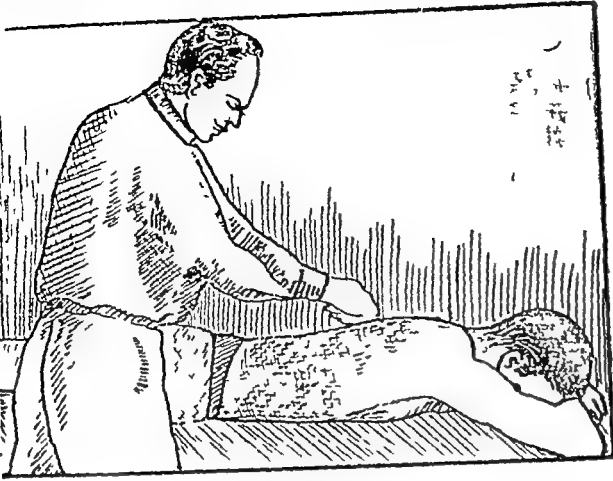
मालिश के प्रकार एवं लाभ

प्रथम इसके कि मालिश की विविध विधियों का प्रकाश डाला जाय, यह उचित है कि उसके कुछ नियम जान लिये जायें।



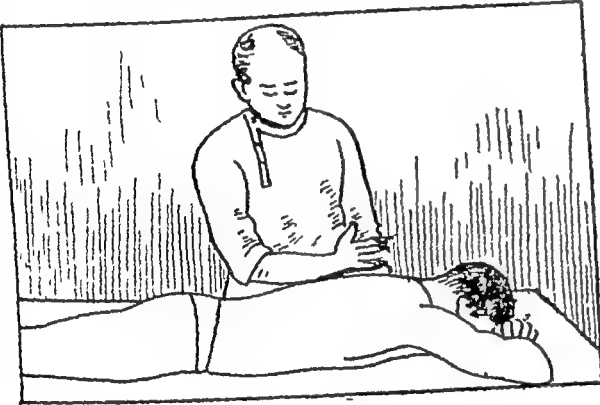
दाबना

मालिश करते समय यह बात कभी न भूलनी चाहिए कि मालिश इस ढंग से की जाय जिससे रक्त का प्रवाह हृदय की ओर ही होता रहे जिससे अशुद्ध रक्त की गति का कार्य जारी रहे। उस समय हृदय से नीचे की ओर रक्त की गति को रोकना परम आवश्यक है। दूसरी



कम्पन देना

सम्बन्ध में ध्यान देने की यह है कि मालिश में ही उत्तम प्रकार से लाभकारी होती है, रोगावस्था में रोगी जितनी कड़ी धूप रक्ताशानी से सह सके उतनी ही कड़ी धूप में उसके



थपथपाना

दन की मालिश करनी चाहिए। यदि धूप कड़ी है तो सके सिर को अच्छी तरह ढक देना चाहिए। उन दशाओं जिनमें धूप-नहान मना है, धूप में बैठकर रोगी के शरीर को मालिश कदापि न करे और मालिश के उप-ान्त स्नान कर लेना या भीले कपड़े से वदन को अच्छी तरह ढाँछ लेना जरूरी है। ऐसा करने से मज्जातन्तुओं (Nerves) में उत्तेजना एवं शक्ति उत्पन्न होकर मालिश का पूरा-पूरा लाभ प्राप्त होता है। सही मालिश केवल मज्जाओं को साधारण रूप से मनना ही नहीं है, अपितु मलते समय मचने की क्रिया में विविध ढंगों से गतिरा उत्पन्न करनी होती है।

इनके प्रतिरक्त दीर्घ मर्दन, विस्तृत रूप में हाथ

घुमाकर होता है, जैसाकि पीठ, हस्त, पादादि की मालिश में किया जाता है। ह्रस्व मर्दन, दीर्घ से अल्प विस्तृत और पास पास हाथ घुमाकर होता है, जैसाकि स्नायुओं पर तथा मणको पर किया जाता है। मंडलमर्दन, मंडलाकार हाथ घुमाकर होता है, जैसाकि पेट पर किया जाता है। उपलेप-मर्दन, उपलेपन क्रिया की भांति यानी हाथ हमाली घुमाकर, जैसे घुटने या मस्तक पर किया जाता है। बलय-मर्दन, बलयाकार हाथ घुमाकर जिस प्रकार 'स्कू' चलता है, पिडलियों पर किया जाता है। ताडन-मर्दन क्रिया मुक्का या हथेलियों के आघात से की जाती है। यह क्रिया पृष्ठ भाग तथा नितम्ब जैसे मांसल भाग पर ही होती है। चालन-मर्दन, संधि के अन्दर के अवयवों के घुमाने से होती है।

हलके-हलके ठोकना, सहलाना, दाबना, कूटना, रगडना, चिकोटी काटना, थपथपाना, गू घसा, बेनना, लुडकाना, कम्पन देना, चुटकी भरना, जोड़ो को मसलना, तथा एक खास ढंग से मांस-पेशियों को सूतना, आदि मालिश के ही विविध रूप हैं। शरीर के जिस भाग की मालिश करनी हो, उसपर मालिश का प्रयोग उस समय तक होता रहना चाहिए जब तक कि उस स्थान की त्वचा हल्की रक्तवर्ण न हो जाय, जो इस बात का प्रमाण है कि उस विशेष भाग में रक्त का प्रवाह, मालिश के प्रभाव से भली भांति होने लगा है।

पूरे शरीर की मालिश में, मालिश का आरम्भ पैर से होना आवश्यक है, तथा प्रत्येक अङ्ग की मालिश करते समय हाथ की हरकतों को सदैव नीचे से ऊपर की ओर जाना चाहिये। जैसा भुजाओं की मालिश में अंगुलियों की मालिश सर्व प्रथम कर धीरे धीरे कंधों की ओर बढ़ना चाहिए। सिद्धान्त यह है कि मालिश की क्रियाएँ शरीर में होने वाले रक्त सञ्चालन की विपरीत दशा में कदापि न की जायें।

भोजन करने के तुरन्त बाद कभी भी मालिश नहीं चाहिए। इसके लिए सबसे अच्छा समय रात ११ बजे करने के घंटे दो घंटे पूर्व का होता है।

कोई भी मालिश हो, १५-२० मिनट तक न करनी चाहिए। पूरे शरीर की मालिश ३ मिनट तक लगाये जा सकते हैं।

प्रत्येक मर्दन के बाद यदि रोगी कम से कम आध घंटे तक कपड़ा ओढ़कर विश्राम करले तो बड़ा लाभ होता है। नित्य के मर्दन से भूख खुल जाती है, नींद अच्छी आने लगती है, त्वचा कोमल लचीली और चमकीली हो जाती है, रक्त खुल जाता है, और ग्रन्थियों का पोषण बहुत तीव्र हो जाता है।

पाश्चात्य विद्वान जार्ज हीडेन का कथन है कि सम्पूर्ण अङ्ग की उचित मालिश से कोई भी अपने को नवजात शिशु के सदृश अनुभव कर सकता है।

शुष्कघर्षण-स्नान—यह स्नान कुछ नहीं, सारे शरीर की साधारण सूखी मालिश है। मगर इसके लाभ अपरिमेय हैं। इसको अंग्रेजी में Dry friction bath कहते हैं। त्वचा को स्वच्छ, सुन्दर एवं स्वस्थ रखने के लिये अङ्ग प्रत्यङ्ग की सूखी मालिश करनी चाहिये। इससे न केवल त्वचा की अपितु सारे बदन की कसरत हो जाती है, और चमड़े के लिये तो इससे बढ़कर कोई कसरत ही नहीं है। इस क्रिया से रक्त की गति में तीव्रता उत्पन्न होकर रक्त शुद्ध एवं मल रहित हो जाता है। पहलवान लोग जो कसरत कर चुकने के बाद, सारे बदन की सूखी मालिश करते-करवाते हैं और उससे शत प्रतिशत लाभ उठाते हैं उसका यही रहस्य है। तैल वा उबटन से जो तर मालिश की जाती है उससे कहीं बढ़ कर यह सूखी मालिश, किसी दूसरे से न करवा कर यदि अपने ही हाथों की जाय तो दूना लाभ प्राप्त होता है।

शुष्क घर्षण स्नान के लिये अपनी हथेली से शरीर के अङ्ग प्रत्यङ्ग को सिर से पैर तक अच्छी तरह और तेजी से इतना रगड़ना कि समूचे शरीर में लनाई छा जाय। जाघ और टांगों को रगड़ते समय, घुटनों को सीधा और तना रखना चाहिये, इससे रीढ़, पेट, तथा समस्त स्नायु-मण्डल की हल्की कसरत हो जायगी। इस क्रिया से रक्त अधिक से अधिक मात्रा में शरीर के ऊपरी भाग त्वचा की तरफ आकर शिराओं के फैलने में कारण बनता है, जिसमें उन शिराओं की भी कसरत अनिवार्य रूप से हो जाती है। साथ ही साथ त्वचा के असंख्य रोम कूट धुलधुला कर पूर्णतः खुल जाते हैं, जिनके फलस्वरूप पसीना द्वारा शरीर का मल निकलने का काम उत्तम रीति में होने पाता है। रक्त का प्रवाह त्वचा की ओर अधिक होने से,

यह स्वाभाविक है कि त्वचा निर्विकार होकर यथेष्ट स्वस्थ हो जाय। यदि यह स्नान उचित ढंग से जाय तो इसका प्रभाव शरीर के ऊपरी भाग त्वचा इतना अच्छा पड़ता है कि देख कर आश्चर्य होता। कुछ दिनों के बाद समूचा शरीर मृदुल की भाँति, यम और कोमल निकल आता है और त्वचा पर प्रकार की ग्राकर्षक ललाई लिये हुये लुनाई एवं चूल्हा जाता है जिसे देखते बनता ही है। यदि रहे शुष्क स्नान में तैल या इसी प्रकार की किसी अन्य वस्तु भूले से भी प्रयोग न करना चाहिये तथा इस स्नान में शुद्ध एवं ठंडे जल से स्नान करना नित्य प्रयोजनीय डाक्टर हैरी वेन्जामिन इस शुष्क घर्षण स्नान का खुरदरे तौलिये वा ब्रुश से करने की राय देते हैं।

प्रातःकालीन हल्की घुप में बैठ कर शुष्क घर्षण का अभ्यास निश्चय ही उत्तम है। इससे शरीर गर्म होने के अतिरिक्त उसे विटामिन 'डी की' भी प्राप्ति साथ हो जाती है जो उत्तम स्वास्थ्य के लिये उपयोगी है।

तैल मर्दन—शुष्क घर्षण स्नान से उतर कर नम्बर तैल स्नान वा तैलमर्दन का है। इसका नाम मालिश भी है। इसमें शुद्ध सरसो का तैल काम में आ चाहिये। कहते हैं सर भर मास वा आधसेर घी खन शरीर को जो लाभ नहीं होता वह एक छटाक शुद्ध के तैल को शरीर में मालिश द्वारा सुखाने से सहज में हो जाता है। यथा—

मांसद अष्ट गुणं घृत घृताद अष्ट गुणं तैल-
मर्दनात् ननु भक्षणात्।

तेल सर्व प्रथम पैरों में मलना चाहिये, फिर तत्पश्चात् अन्य अङ्ग प्रत्यङ्गों में नाभि, हाथ पैर के दोनों कानों नासिका एवं नेत्रों के पपोटों पर मालिश समय तैल का प्रयोग करना भूलना चाहिये। इससे की वृद्धि होती है, अनिद्रा रोग या किसी प्रकार के रोग आक्रमण शीघ्र नहीं होता बुढ़ापा विलम्ब में आता तथा सौन्दर्य एवं अक्षय स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है।

कोई खाल की बीमारी होने से सरसो के तेल जगह तिल, नारियल या जैतून का तैल काम में लाया सकता है। मिर में सरसो के तैल के बदले तिल का

दे सकते हैं। तेल की मालिश विशेष कर रोगियों के लिये अधिक उपयुक्त है। यह मालिश भी धूप में बैठकर ही कराने से अधिक लाभ करती है।

तैल मर्दन से त्वचा न केवल चिकनी और कोमल हो जाती है। अपितु उसे पुष्टता भी प्राप्त होती है। जिसका उत्तम प्रभाव स्वभावतः शरीर के समस्त अङ्गों पर पड़ता है। यही कारण है कि पहलवान लोग अपने शरीर पर सरसों के तेल की मालिश बड़े शौक से करवाते हैं। इस सिद्धांत की पुष्टि में और भी अनेक प्रमाण दिये जा सकते हैं। मिट्टी के जिस बर्तन में तेल रखा जाता है, वह अन्य उसी प्रकार के बर्तनों की अपेक्षा कितना सुहृद, सुन्दर एवं चिकना हो जाता है, चमड़े की बनी वस्तुएं तेल के योग से कितनी मुलायम तथा टिकाऊ हो जाती हैं। ये बातें ऐसी हैं जिन्हें हम रोज देखते और जानते हैं।

तैल मर्दन के बाद स्नान करना तो आवश्यक है ही साथ ही साथ मोटी तैलिया या अगोछा से सारे शरीर को रगड़-रगड़ कर उस पर चिपके हुए तेल को तनिक तनिक सा पौछ डालना उससे भी अधिक आवश्यक है, अन्यथा शरीर के रोम कुंघों के तैल मिश्रित मल से भर जाने से उनके स्वाभाविक एवं स्वास्थ्यवर्द्धक मल बहिष्करण कार्य में बाधा उपस्थित हो जायगी और इस तरह से तैलमर्दन से लाभ के बदले स्वास्थ्य को खतरे में डालकर हानि ही उठानी पड़ेगी।

उत्तम स्वास्थ्य एवं आयु वृद्धि के लिए तैलमर्दन के पश्चात् स्नान की उपयोगिता वाग्भट्ट में भी स्वीकार की गई है। यथा—

अभ्यंगमाचरेन्नित्यं स जरा श्रम वात हा ।
दृष्टिप्रसाद पुष्टचायुःस्वप्न सुत्वक्त्व दाढ्यकृत् ।
शिरः श्रवण पादेषुत विशेषेण शीलयेत् ॥
अर्थात् तैल मर्दन के बाद स्नान करने से बुढ़ापे के लक्षण जल्द नहीं प्रकट होते, थकावट और वायु दूर होते हैं, नेत्र की ज्योति, वन, निद्रा तथा त्वचा की कांति बढ़ती है साथ ही अङ्ग पुष्ट होते हैं। सर, कान तथा पैरों में तैल का प्रयोग विशेष रूप से करना चाहिए।

तथा, तैल-मर्दन के गुण के सम्बन्ध में चरक ने कहा है—

जल सिक्तस्य वद्धन्ते यथा मूलेऽङ्कुर स्तरोः ।
तथा धातुविवृद्धिर्हि स्नेह सिक्तस्य जायते ।
अर्थात् पेड़ की जड़ में जल-सिञ्जन से जिस प्रकार उसमें अधिकाधिक अंकुर निकलते हैं, उसी प्रकार तेल की मालिश से शरीर की धातुएं वृद्धि को प्राप्त होती हैं।
जीर्ण कोष्ठ-बद्धता के रोगियों को तैल-मर्दन बर्जित है। शास्त्रों में रविवार वा पूर्णिमा, तथा अमावस्या को तेल लगाना मना है।

उबटन वा अभ्यञ्जन-स्नान—उबटन को यदि संयुक्त घर्षण और तैल-स्नान कहा जाय तो गलत न होगा। क्योंकि उबटन में तैल युक्त पदार्थ के मिश्रण से शरीर का तैल-स्नान भी हो जाता है और साथ ही साथ पूरे तौर से उसका घर्षण वा मालिश भी। उबटन से शरीर को वे सभी लाभ होते हैं जो उपर्युक्त अन्य दो मालिशों के सम्बन्ध में कहे गये हैं। पीली सरसों का उबटन उत्तम है। दोनों हल्दी, लालचन्दन, अगर तथा गौ-दुग्ध के मिश्रण से भी अच्छा उबटन बनता है। हमारे घरों में साधारणतः सरसों का तैल, वेसन और हल्दी के योग से जो उबटन बनता है, उसका चलन बहुत है। विशेषकर बच्चों के उबटने में इसी उबटन का प्रयोग होता है। तेल कफ वा वायु-कोप को रोकता है और त्वचा को कोमलता एवं बल प्रदान करता है, वेसन शरीर की दुर्गन्ध एवं मल को काट कर त्वचा को मुलायम बनाता है, तथा हल्दी में त्वचा के समस्त रोगों को दूर कर देने की शक्ति है। कदाचित इस उबटन के इन्हीं गुणों पर मुग्ध होकर हमारे पूर्वजों ने विवाह पद्धति में एक विधि “हल्दी-उबटन” वा “छरपुरिया मसाला” नाम की भी प्रचलित कर रखी है।

उद्वर्तन (उबटन) के उपर्युक्त स्वास्थ्य-वर्द्धक गुणों पर मुग्ध होकर पाश्चात्य देश की सम्प्रान्त महिलाएं भी अब भिन्न-भिन्न प्रकार के मुगन्धित पदार्थों से युक्त उबटन प्रतिदिन व्यवहार में लाने लगी हैं। वहां के बाजारों में सैकड़ों प्रकार के दामी उबटनों के डब्बे हर वक्त विक्रेता के लिए तय्यार रहते हैं और यथेष्ट सख्या में विक्रित हैं।

वाग्भट्ट के दूसरे अध्याय में लिखा है—

उद्वर्तनं कफ हरं मेदयः प्रविलापनम् ।
स्थिरी करणमंगानां त्वक् प्रसादकरं परम् ॥
उत्पाद नाद भवेत् स्त्रीणां विशेषान् कांतिमद्वयुः ।
प्रथमं मौनान्य मृजा लाघवादि गुणान्वितम् ॥

अर्थात् उबटन से कफ और चर्बी कम हो जाती है। उबटन के प्रयोग से स्त्रियों को तो विशेष रूप से लाभ होता है। अर्थात्, उनके शरीर की कान्ति, प्रसन्नता, सौभाग्य, फुर्ती तथा हल्कापन आदि सभी बढ़ते हैं।

बाजारी उबटनों का प्रयोग भूले से भी न करना चाहिए। उबटन के बाद भी स्नान तथा त्वचा पर तैल की चिकनाई को रगड़-रगड़ कर पौछ डालना उत्तम स्वास्थ्य की दृष्टि से आवश्यक है।

दुग्ध-स्नान—जब कभी लोग विशेषकर सौन्दर्य-प्रिय स्त्रियाँ मेरे पास सौन्दर्य वृद्धि का प्राकृतिक नुसखा पूछने आती हैं, तो मैं उन्हें अन्य प्राकृतिक व्यवस्थाओं के साथ-साथ दुग्ध-स्नान करने की सलाह जरूर देता हूँ। दूध में मैल काटने का असाधारण गुण है। यही कारण है जो हलवाई लोग चीनी, गुड़ की चाशनी बनाते वक्त उसमें दूध मिले पानी के छँटे अवश्य देते हैं, जिससे चाशनी की सारी गदगी और मँलापन छटकर अलग हो जाता है। यह मिथ्या नहीं है कि इस दुग्ध-स्नान को नियमपूर्वक और नित्य प्रति करते रहने से काले मनुष्य भी बहुत कुछ गोरे हो जाते हैं, साथ ही साथ उन्हें चर्म रोग, जैसे मुहासे, सेहूँघ्रा, भाई आदि तो कभी होते ही नहीं। स्नान की विधि यह है—

थोड़ा थोड़ा दूध लेकर अङ्ग-प्रत्यङ्ग पर चुपड़े और मालिश करें उस वक्त तक जब तक कि दूध वदन के मैल के साथ मिलकर सूखा-सूखा होकर पृथ्वी पर भड़ न पड़े। इसी भाँति दूध की मालिश पूरे शरीर की हो लेने पर, शुद्ध ठंडे जल में खूब मल-मल कर अवगाहन करें और वदन को सूखे तोलिए से रगड़-रगड़ कर पौछ लेने के बाद कपड़े बदल लें। यही दुग्ध स्नान है। स्मरण रहे, दुग्ध-स्नान के बाद जल-स्नान करने पर दूध की चिकनाई ध्यवा गध शरीर पर शेष न रहे अन्यथा स्नान स्वास्थ्यकर मिद्ध न होगा और ऐसे त्रुटिपूर्ण स्नान से हानि भी हो सकती है।

दुग्ध-स्नान में कच्चे और ताजे दूध का ही प्रयोग होना चाहिए। शरीर के बाल वाले भागों पर दूध का प्रयोग निरर्थक है। बालों का मल दूर करने के लिए सबसे उत्तम योग वेसन का घोल है।

छोटे बच्चों की कसरत-मालिश

छोटे बच्चों तथा बलहीनो, वृद्धों और अशक्तों के लिए मालिश ही एक ऐसी क्रिया है जो उन्हें कसरत का पूरा पूरा लाभ दे सकती है। छोटे बच्चे प्रकृति अपना हाथ, पैर फेकते रहते हैं। इससे उनके आवश्यक अङ्गो-ह्य पैर, पेट तथा छाती की मासपेशियों की वयेष्ट कसरत हो जाती है। शहरों में तो कम किन्तु हमारे ग्रामीण भाईयों के घरों में आज भी नवजात शिशुओं की मालिश दिन में तीन-तीन बार होती है यह अति उत्तम है। इस सम्बन्ध में एक ही गलती वे लोग करते हैं कि मालिश के बाद, चाहे वह तैल-मर्दन हो या उबटन, बच्चों को नहलाते या उनका सारा शरीर भीगे वस्त्र से खूब अच्छी तरह पौछते नहीं, जो अत्यन्त आवश्यक है और यही कारण है कि उन बच्चों को जितना लाभ मालिश से होना चाहिए उतना होता नहीं है। यदि दिन में तीन बार नहीं तो कम से कम प्रातः सायं अर्थात् दो बार बच्चों की मालिश जरूर होनी चाहिए, तत्पश्चात् गर्मियों में ठंडे पानी से और जाडों में गुनगुने पानी से उन्हें नहला कर खूब अच्छी तरह से पौछ अवश्य देना चाहिए। कमजोर बच्चों के लिए गर्मियों में भी उनके शरीर के ताप के बराबर गुनगुने पानी का इस्तेमाल किया जा सकता है। किन्तु प्रत्येक दशा में इस बात का ध्यान रहे कि गर्म या गुनगुना पानी सर और आखों पर न पड़ने पावे।

बच्चों की मालिश के तरीके बढग भी वे ही हैं जो ऊपर बताये जा चुके हैं। बच्चों की, नियमपूर्वक और विधिवत् मालिश से वे शीघ्र बढ़ते एव पुष्ट होते हैं। साल भर तक के बच्चों के लिए दिन में केवल एक बार हल्की मालिश काफी है।

किन-किन दशाओं में मालिश वजित है।

आयुर्वेद का मत है—

केवलं साम दोषेषु न कथं च न योजयेत् ।
तरुण ज्वर जीर्णाच्च नाभ्याक्त कथंचन ॥
तथा विरिक्तो वांत्तश्च निरुदोयश्च मानवः ।
पवयोः कृच्छ्रताव्या धेरसाध्यत्वमथाऽपि ॥
शेषाणां तदहः प्रोक्ता अग्निमांदाद् यो गदाः ।
संतर्पणं समुत्थानां रोगाणां नैव कारयेत् ॥
अर्थात् जिसे आम सहित दोष हो, नवीन ज्वर हो,

अजीर्ण हो, जुलाब लिए हो, जिसको उल्टी (कै) आती हो, तथा जिसने एनिमा लिया हो १ उसके लिए तैल की मालिश वर्जित है। क्योंकि मालिश से नवीन ज्वर और अजीर्ण के रोगियों का रोग कष्टसाध्य और कभी-कभी असाध्य हो जाता है, और शेष अन्य रोगियों को मन्दाग्नि आदि कई विकार घेर लेते हैं।

जिस समय रक्तकाटम्परेचर बढ़ा हो उस समय भी मालिश न करनी चाहिए। इसी प्रकार मालिश के विशेषज्ञों ने किसी बड़ी बीमारी से तुरन्त उठने के बाद मालिश की राय नहीं दी है। उनका कहना है कि जिस प्रकार मुग्धर फेरना, डम्बल हिलाना तथा डण्ड-बैठक आदि व्यायाम है, और सबल व्यक्तियों को ही उचित लाभ पहुँचाते हैं, उसी प्रकार मालिश भी एक प्रकार का व्यायाम है जिसका प्रयोग शरीर में कुछ बल आने पर ही आरम्भ करना चाहिए।

व्यायाम या स्वेद स्नान

१- व्यायाम का अर्थ, उद्देश्य एवं आवश्यकता— व्यायाम का अर्थ है वह शारीरिक परिश्रम जिसके करने से शरीर को सुख प्राप्त हो, वह हर तरफ से सुडील होजाय, कान्ति युक्त होजाय, वृद्धि को प्राप्त हो, उसके अङ्ग प्रत्यङ्ग के सुन्दर विभाग हो जायें बलिष्ठ और दोषों से मुक्त हो जाय तथा उसमें स्थिरता और हल्कापन आजाय। यथा -

“शरीरायासजननं संव्यायाम संज्ञितम्।
तत्कृत्वा तु सुखं देह विमृन्दीयात्समततः॥
शरीरोपचयः कांतिर्गात्राणां सुवि भक्तता।
दीप्ताग्निस्त्वमनालस्य स्थिरत्वं लाववं मृजा ॥

१ एनिमा लेते समय जब पेट में पानी चढ़ने लगे तो पेट को बाईं से दाहिनी ओर को हल्के-हल्के मलना चाहिए, और जब पानी पेट में रुका रहे तो उस वक्त भी पेट को हल्की मालिश दाहिने से बाये करें ऐसा नियम है, जो एनिमा-विधान में सम्मिलित है। क्योंकि बिना इस क्रिया के एनिमा पूर्ण नहीं कहा जा सकता। इसलिए आयुर्वेद का यह मत एनिमा या वस्ति के बाद तैल की मालिश करने का निषेध करता है, ऐसा समझना चाहिए।

—‘नाहर’

इस न्याय से मानसिक परिश्रम को व्यायाम नहीं कह सकते और न उस शारीरिक परिश्रम को ही व्यायाम कह सकते हैं जो जीवका प्राप्ति करने के लिये अपना कर्तव्य समझकर हमें नित्यप्रति करना पड़ता है। ऐसे शरीर को सुख कहा ? उसे तो भार ही कहना चाहिये। लोहार का दिन भर हथौड़े से जूना तथा मजदूरो का दिन भर पैसे के लिये मेहनत मशकत करना व्यायाम कदापि नहीं कहला सकता। कारण दैनिक कार्य सम्बन्धी श्रम का उद्देश्य जीवकोपार्जन होता है परन्तु व्यायाम इस उद्देश्य से किया जाता है कि उससे हमारा शरीर बालिष्ठ होगा, उसका विकास होगा और वह नीरोग होगा। यदि व्यायाम से यह भावना निकाल दीजाय तो यह मात्र शुष्क शारीरिक परिश्रम के अतिरिक्त और कुछ न रह जायगा। यही श्रम और व्यायाम में अन्तर है और इसलिये व्यायाम में शारीरिक क्रिया के साथ साथ उपर्युक्त मानसिक कलना या भावना का रहना अनिवार्य होता है।

व्यायाम का मुख्य उद्देश्य शरीर की सफाई करना एवं उसके जीवाणुओं को सबल बनाना है। व्यायाम से होता यह है कि शरीर के भीतर हलचल मच कर गति उत्पन्न हो जाता है, जो उत्ताप को जन्म देती है और उत्ताप से शरीर के समस्त कोषाणु चैतन्य होकर अपना काम करने लगजाते हैं अर्थात् फेफड़े अधिकाधिक आक्सीजन बाहर से खींच खींच कर शरीर के अशुद्ध रक्त को शुद्ध करने लगते हैं रक्त के तीव्र बहाव के कारण शरीर की नाडियाँ भी तेजी के साथ सक्रिय हो जाती हैं तथा शरीर की मासपेशियाँ आदि भी पुष्ट होकर अपना कार्य सुचारु रूप से सम्भालने लगती हैं।

मनुष्य के लिये यदि भोजन आवश्यक है तो व्यायाम भी उसके लिये उससे कम आवश्यक नहीं है इसी तथ्य को सामने रखकर महात्मा गांधी ने भी एक जगह लिखा है— ‘जिस प्रकार भूख लगने पर तुम कोई काम नहीं कर सकने उसी प्रकार हमें कसरत की ऐसी पक्की आदत डाल लेनी चाहिये कि उसके बिना किये काम और कोई काम ही न कर सकें।’ हमारा भोजन हमारे शरीर रूपी इंजिन को ईंधन पहुँचाता है और व्यायाम उसके बल पुरजों को ठीक हालत में रखता है और उनकी देखभाल करता है। यही भोजन और व्यायाम में परस्पर सम्बन्ध है।

व्यायाम मनुष्य का ही नहीं प्राणि माय का एक

प्राकृतिक गुण है। बिल्जो, कुत्ते तर्क अपने अपने तरीके से व्यायाम करते देखे जा सकते हैं। दूधपीता बच्चा जब पालने में पड़ा पड़ा अपने हाथ पाँव फँकता है व्यायाम करने का वह उसका अपना तरीका होता है जिससे वह व्यायाम का पूरा पूरा लाभ भी उठाता है। मगर काश व्यायाम करने की उसकी वह प्रवृत्ति आजन्म बनी रहनी तो उसे उतना अधिक अस्वस्थ, रोगग्रस्त और अलगयु न होना पड़ता जितना प्रायः देखने में आता है।

मनुष्य के शरीर का तापक्रम ९८ फा० होता है। शरीर का यह तापक्रम न रहे यदि हम उचित मात्रा में सास द्वारा वायु से ओषजन खींच खींच कर उससे शरीर के भीतर के अनिवार्य पदार्थ अनवरत रूप से न जलाते रहे। शरीर के भीतर होते हुये इस जलन कार्य का ही यह परिणाम होता है कि हमारा शरीर गरम रहता है और हमें कार्य करने की शक्ति प्राप्त होती है। व्यायाम के पश्चात् हमारी श्वास का वेग बढ़ जाता है और हम जल्दी जल्दी श्वास लेने लगते हैं। यही कारण है जो हमें व्यायाम से अधिक गरमी और शक्ति की प्राप्त होती है। क्योंकि व्यायाम से श्वास प्रश्वास में वेग होने के कारण शारीरिक पदार्थ अधिक मात्रा में जलते हैं और उत्ताप उत्पन्न करते हैं जिसका नाम शक्ति है और शरीर में उत्ताप के अभाव का नाम ही मृत्यु है।

व्यायाम उन परिश्रमी देहातियों के लिए, जिनका सारा जीवन ही श्रमशील होता है, अतीव आवश्यक भले ही न हो, परन्तु जो लोग व्यायाम भी नहीं करते, और शारीरिक परिश्रम का भी कोई काम नहीं करते, जैसा कि दफ्तर के बाबुओं तथा गद्दी-तकियों के सहारे बैठने वाले सेठ-साहूकारों के विषय में कहा जा सकता है, ऐसे लोगों के लिए तो व्यायाम की अत्यन्त आवश्यकता है।

२—व्यायाम के प्रकार—व्यायाम की अनेक पद्धतियाँ हैं। वैसे ही उनके अलग-अलग नाम भी हैं। वे मूलतः दो प्रकार के होते हैं—देशी और विदेशी। इन व्यायामों में से कुछ तो ऐसे हैं—

(१) जिनमें यन्त्रों की सहायता ली जाती है, जैसे डम्बल आदि की सहायता से व्यायाम।

(२) जिनमें यन्त्रों का प्रयोग नहीं होता और केवल

शरीर का विविध प्रकार में संचालन ही होता है जैसे दंड बैठक आदि।

(३) जिनमें दो व्यक्तियों की आवश्यकता होती है जैसे, कुस्ती।

(४) जिनमें अनेक व्यक्तियों की आवश्यकता होती है जैसे, कबड्डी आदि खेल।

(५) जिनमें अकेले ही व्यायाम करना सम्भव होता है जैसे टहलना, तैरना, आदि।

(६) जो बच्चों के लिए हानिकारक होते हैं, किन्तु प्रौढ़ों के लिए लाभप्रद जैसे पत्थर की भारी नाव उठाना,

(७) जो सर्वाङ्ग पर प्रभाव डालते हैं जैसे सर्वाङ्गासन, दंड बैठक आदि।

(८) जो अङ्ग विशेष पर प्रभाव डालते हैं जैसे पैरों के व्यायाम।

(९) जो केवल स्त्रियों के लिए ही होते हैं जैसे गर्भाशय-दोष के लिए व्यायाम।

भिन्न-भिन्न देशों की जलवायु और सहूलियत के अनुसार ससार में भिन्न भिन्न प्रकार के व्यायाम प्रचलित हैं। भारतीय जलवायु, आहार विहार तथा आर्थिक परिस्थिति आदि कुछ ऐसी हैं कि हम भारतवासियों के लिए हमारे देशी व्यायाम ही अनुकूल पड़ सकते हैं, विदेशी नहीं। अतः हमें भारतीय व्यायामों को ही अपनाकर लाभ उठाना चाहिए। अंग्रेजी ढंग के व्यायाम खर्चीले होते हैं जो सर्वसाधारण के लिए सुलभ नहीं हो सकते और न उनसे हम गरम देश वाले उतना अधिक लाभ ही उठा सकते जितना अपने देशी व्यायामों को करके उठा सकते हैं।

नीचे सर्वप्रथम कुछ देशी व्यायामों की सूची उनकी सूक्ष्म व्याख्या सहित दी जाती है, जिससे पाठकों को अपने लिए उपयोगी व्यायाम चुनने में सहायता मिल सकती है—

टहलना—सभी व्यायाम-विशारदों ने एक स्वर से टहलने को सर्वोत्तम व्यायाम माना है। इस व्यायाम से बच्चे, जवान, बूढ़े, स्त्री, तथा रोगी आदि सभी समान रूप से लाभान्वित हो सकते हैं। किसी प्रकार की श्रमविधा या हानि की तो इससे सम्भावना ही नहीं। ४० वर्ष से ऊपर



टहलते समय की स्वाभाविक आकृति

या वालो के लिए तो टहलने से बढ़कर और कोई व्यायाम अधिक लाभकारी निश्चय ही नहीं है। विषय पर विशेष रूप से 'पवन-स्नान' जीर्णक से ऊपर ही जा चुका है।

तैरना—लाभ के ख्याल से तैरना दूसरे नम्बर का व्यायाम है। यह एक सर्वाङ्गपूर्ण व्यायाम है। प्रसिद्ध यामाचार्य प्रो० राममूर्ति की सफलता का एक रहस्य भी था कि वह नित्य दो घण्टे तैरते भी थे। तैरने से शरीर वीर्यवान तो बनता ही है, साथ ही साथ उसका मन भी बल्लता है। तैरने से सीना खूब चौड़ा हो जाता और भुजाएँ तथा जड़ों की मांसपेशियाँ पुष्ट एवं मजबूत बन जाती हैं। तैरने समय शरीर की त्वचा पर जो जल को निरन्तर यपकियाँ पड़ने रहने में शरीर

की गरमी सुव्यवस्थित हो जाती है और अनावश्यक उष्णता के निकल जाने से शरीर में ताजगी और शीतलता का अनुभव होने लगता है। हाथ, पैर तथा छाती के लिये तैरना एक उच्चकोटि का व्यायाम है। शरीर को बढ़ाना हो, उनके अङ्ग प्रत्यङ्ग में सुडीलता लाकर उन्हें स्वस्थ और पुष्ट करना हो तथा शरीर को फुर्तीला और कान्तियुक्त बनाना हो तो बहनी नदी में नित्यप्रति डेढ़-दो घण्टे जरूर तरिये। यही वह व्यायाम है जो कमजोर को शक्तिशाली और ताकतवरो को उत्तम स्वास्थ्य और सुडीलता प्रदान करके उन्हें कायम रखता है। यह मोटे आदमियों को पतला करता है और पतले लोगों के बदन को भरता है। यही वह कसरत है जो टहलने की भाँति ही मर्द, औरत, बच्चा, बूढ़ा, जवान सबके लिये समान रूप से लाभ पहुँचाती है और जिसके करने से किसी प्रकार की हानि नहीं होती। पूरे बदन पर कड़वे तेल की अपने हाथों मालिश करके तैरना अधिक लाभकारी सिद्ध होता है। तैरना ही वह व्यायाम है जिससे व्यायाम और स्नान दोनों का लाभ साथ-साथ मिलता है।

किसी कुशल तैराक से तैरने की कला अच्छी तरह सीख लेने के बाद ही इस व्यायाम का अभ्यास करना चाहिए।

तैरना दो प्रकार का होता है। एक निष्क्रिय और दूसरा सक्रिय। निष्क्रिय तैरना वह है जिसमें तैरने वाला हाथ-पैर ढीला करके पानी पर चित लेटा उतराया करता है, या सिर्फ पैर के सहारे खड़े होकर तैरता रहता है। सक्रिय वह है जिसमें हाथ-पैर की मदद लेनी पड़ती है। निष्क्रिय तैरना, सक्रिय तैराकी सीख लेने के बाद ही सीखनी चाहिए। व्यायाम के लिए सक्रिय तैराकी ही उत्तम है। इसमें सर ऊपर उठा रहता है। दोनों हाथ एक साथ सामने बढ़ते हैं और दोनों तरफ हाथ के पंजों से पीछे की तरफ पानी काटते हुए आगे बढ़ा जाता है। दोनों पैरों को मोड़ कर पेट तक ले जाना होता है फिर पर की फलाते हुए पीछे फेंका जाता है। उसी प्रकार जिस प्रकार मेंढक करता है। इन प्रकार तैरने से पूरे शरीर का अच्छा व्यायाम हो जाता है।

सूर्य नमस्कार—यह एक उत्कृष्ट प्राचीन भारतीय

व्यायाम प्रणाली है। जिसका अभ्यास ८ वर्ष से कम अवस्था के बाल-बालिकाओं को छोड़कर अन्य सभी स्त्री पुरुष लाभ के साथ कर सकते हैं। इस व्यायाम को सूर्योदय के समय ही सूर्य भगवान की ओर मुह करके करने का नियम है। इस व्यायाम के लाभ अनेक हैं। इसके करने से पेट और अन्तडियों के विकार, दिमाग की खराबी तथा दिल, फेफड़े और स्नायु मण्डल के विकार जड़ से नष्ट हो जाते हैं। सूर्य नमस्कार से शरीर की मासपेशिया पुष्ट होती है तथा पेट और अन्तडियों के विकार से उत्पन्न होने वाले रोग जैसे अपच, कब्जियत, आमवात, बवासीर तथा बहुमूत्र आदि रोग आसानी से दूर हो जाते हैं। दिल और फेफड़ों को बल मिलने से खासी, दमा तथा क्षय रोग जैसी सहारक बीमारिया सदा के लिए दूर हो जाती है। इस व्यायाम के प्रताप से मेरुदण्ड या रीढ़ के विकार दूर हो जाने से लकवा, सूजन, फीलपाव आदि रोगों से छुटकारा मिल जाता है।

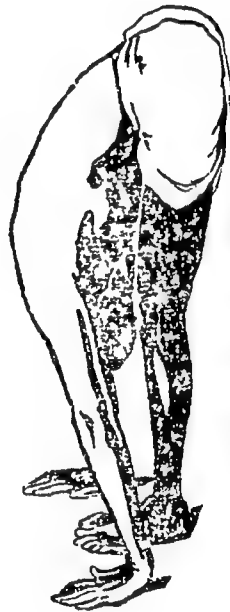
आरम्भ में इस व्यायाम को थोड़ा ही करना चाहिए और धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। यह व्यायाम खाली पेट ही करना चाहिए और व्यायाम करते समय सांस को रोकना चाहिए। उस वक्त भूल से भी मुह से सांस नहीं लेनी चाहिए। इस व्यायाम में नागा करना भी ठीक नहीं, अपितु रोज-रोज करना चाहिए तभी इच्छित फल की सम्भावना हो सकती है। व्यायाम करते समय शरीर पर सिवा एक लंगोटी के और कोई कपड़ा रखना उचित नहीं। सर्दियों के दिनों में शरीर की हाथों से मालिश करके उसे गरम कर लिया जा सकता है और तब सूर्य-नमस्कार व्यायाम आरम्भ किया जा सकता है। इस व्यायाम के कर चुकने के बाद कुछ देर तक विश्राम कर लेना आवश्यक है।

स्त्रियों को चाहिए कि वे मासिक धर्म होने के समय ६ दिनों तक इस व्यायाम को न करें। इसी प्रकार चार महीने का गर्भ होने पर यह व्यायाम बन्द कर दें। पर प्रसव हो जाने के चार महीने बाद फिर शुरू कर सकती हैं। बीमारी की हालत में यह व्यायाम छोड़ा जा सकता है। इस व्यायाम करने वाले को चय, कड़वा, कोको, तम्बाकू, शराब अदि मादक द्रव्यों एवं गोश्त आदि तामसिक खाद्यों से बचना चाहिए।

व्यायाम विधि—खुली और हवादार जगह चटाई पर २२ वर्ग इंच का कोई ऊनी या मृत्त डालकर और उभ पर पूरव की ओर मुह करके दोनो पैरों का मिन डें और पैरों के को कपड़े के किनारे में छुप्रा डें। अब दोनो सीने के सामने ले जाकर उभ में मटा हुआ जीने एक दूसरे को दबाइये। सीने को फैना लीजिये को अन्दर ले जाइये। खूब गहरी सांस लीजिये दाँडों के ऊपरी भाग को कडा कीजिए। सामने सर, गर्दन और रीढ़ को एक सोध में रखि व्यायाम की पहली अवस्था है। देखिये चित्र।



सूर्य नमस्कार
पहली सुरत



सूर्य नमस्कार
दूसरी सुरत

अब सामने झुकिये और हाथों की हथेलियाँ जमीन पर रख दीजिये। हाथों की उगलियाँ एक से सटी रहे और सिर को घुटने से घुमाइये वा की कोशिश कीजिये, परन्तु ऐसा करने में घुटने न पावे। हाथों को इस प्रकार रखिये कि वे या तो के डधर उधर के दोनो किनारों के समानान्तर अन्दर की ओर २२° का कोण बनावें जिससे अंगूठों की गद्दियाँ पैरों के अंगूठों के साथ एक हो। जिस समय आप झुकें और माथे की घुटने

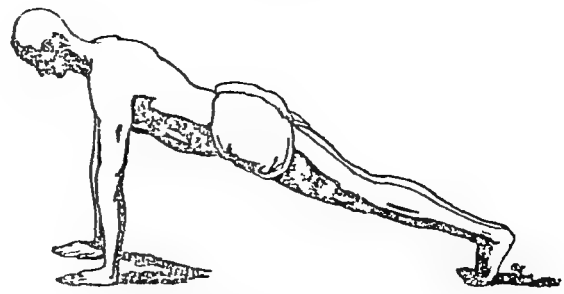
को कोशिश करे, उस समय आपको थोड़ी सी सांस निकाल देनी चाहिए। यह व्यायाम की दूसरी सूरत देखिये चित्र।

दोनों टांग पीछे ले जाइये, परन्तु ऐसा करने में बाहें जमीन से मुड़ने न पावे। पैरों को इतना पीछे ले जाइये कि कन्धे से कलाई तक ठीक लम्बे रूप में बिलकुल सीधी रहे। शरीर को ऊचा करके पीछे देखने की कोशिश करे। देखिये इस सूरत का चित्र।



सूर्य नमस्कार
तीसरी सूरत

अब दूसरी टांग को भी पीछे ले जाइये। दोनों पैरों के खनो और अंगूठों को मिलाकर रखिये। बाहों को सीधा रखिये। शरीर का सारा भार पैरों की उंगलियों और हथेलियों पर सम्हालते हुए नितम्ब, कमर और सिर के पिछले हिस्से को सीधे में उठाये रखिये और पीछे की ओर झुकने की कोशिश कीजिए। देखिए चौथी सूरत का चित्र। घुटनों को जमीन पर टेक दीजिए और ठुड्डी को जमीन से छुआए वा पहुँचाने की कोशिश कीजिए। नाक के छोर से पूर्ण रूप से श्वास बाहर निकाल दीजिए और शरीर को उठाने की कोशिश कीजिए। देखिए पाँचवी सूरत का चित्र।

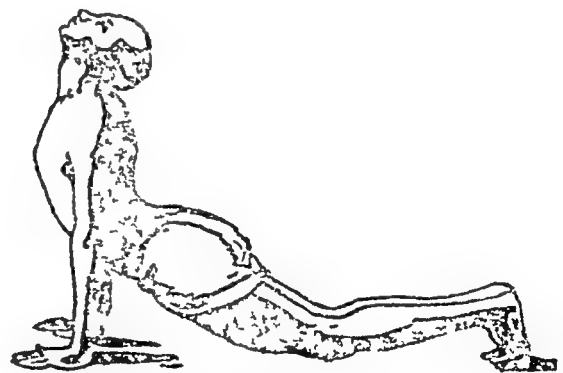


सूर्य नमस्कार
चौथी सूरत



सूर्य नमस्कार
पाँचवी सूरत

हाथों को सीधा करते हुए सिर को उठाइए और धीरे-धीरे गहरा सास लीजिए और सीने को आगे की ओर इधर उधर फैलाइए। इसके बाद गर्दन को पीछे की ओर झुकाकर (जितना हो सके) छत वा आकाश की ओर देखिए। घुटने कपड़े पर ही टिके रहे। छठी

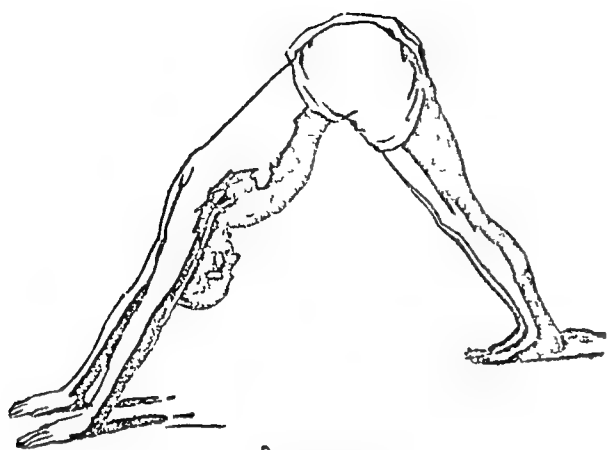


सूर्य नमस्कार
छठी सूरत

सूरत का चित्र देखिए।

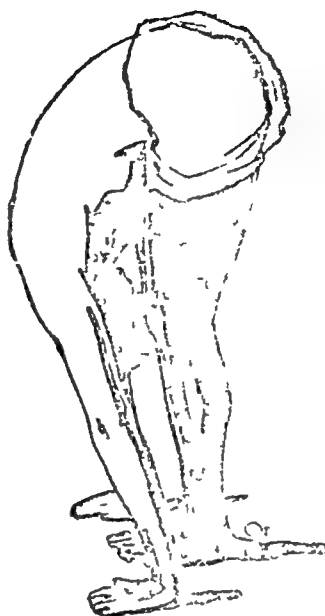
अब चौथी सूरत में आ जाइए। उसके बाद जमीन में गड्ढों को छुआइए। मर अन्दर की ओर झुका रहे और पेट अन्दर को खिंचा रहे। देखिए सातवी सूरत का चित्र।

यह व्यायाम की नवी सूरत है। चित्र देखिए।



सूर्य नमस्कार
सातवीं सूरत

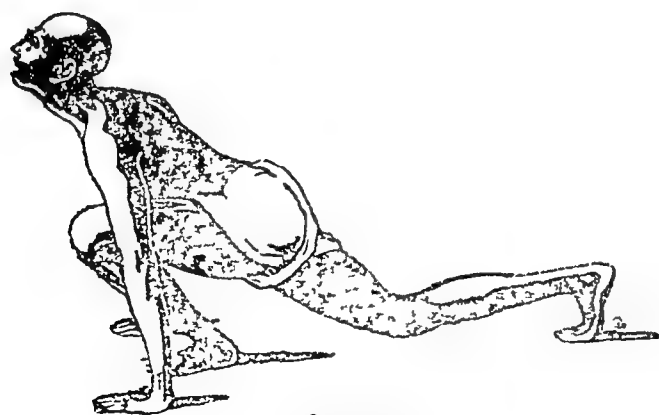
आठवीं सूरत में तीसरी और दूसरी सूरतों को करते हुए पहली सूरत में आ जाते हैं। पहली सूरत में आने के लिए सबसे पहले एक पैर को एक झटके में उठाकर दोनों हथेलियों की गह्रियों के साथ एक रेखा में आगे रखें और तीसरी सूरत की भाँति गर्दन को पीछे की ओर झुकाकर देखिए। ऐसा करते समय मुड़े हुए पैर की जाँघ पेट को दबाएँ और दूसरी टाँग का घुटना जमीन पर टिक जावे। इसके बाद दूसरी सूरत में आ जावे और फिर



सूर्य नमस्कार
नवीं सूरत



सूर्य नमस्कार
दसवीं सूरत



सूर्य नमस्कार
आठवीं सूरत

पहली सूरत में। देखिए चित्र।

साम रोककर दूसरी सूरत में आ जाइए और केवल नाक के रास्ते श्वास को बिलकुल बाहर निकाल दीजिए।

केवल नाक द्वारा गहरी साँस खींचकर पहली सूरत में आजाइए। इस बात का ध्यान रहे कि घुटने सीधे रहें यह व्यायाम की दसवीं और अंतिम सूरत है। इस इन दस सूरतों में एक नमस्कार पूरा होता है।

दड-बैठक—दड-बैठक भी एक सर्वाङ्गपूर्ण व्यायाम है। इस सरल और परमपयोगी व्यायाम का आनंद करने वाला व्यायाम-शास्त्र का कोई धुरन्धर विद्वान होगा इसमें कोई शक नहीं। अंग्रेजी Floor dip व्यायाम की नकल है। दड से सीने, पीठ की रीढ़, और गर्दन का व्यायाम, तथा बैठक से पेट और जखों का व्यायाम होता है। इसके अतिरिक्त इन व्यायामों से शरीर के आन्तरिक अवयव, जैसे हृदय, फेफड़े, यकृत, आदि भी स्वस्थ होकर खूब काम करने लगते हैं। पर तो दड का बड़ा ही अच्छा प्रभाव पड़ता है। और कमर को भी दड उत्तम से उत्तम व्यायाम देता है।

यह गलत नहीं है कि ये ही दोनों अङ्ग शरीर के धार के साथ-साथ उसकी शक्ति के भी आधार हैं। ही अङ्गों का सम्पूर्ण विकास करके विश्वविजयी पहल-न गामा ने आधे मिनट के अन्दर विश्व-विख्यात पहल-न जेक्सको को पछाड़ा था, जिससे भारतीय व्यायाम इति दड-वैठक की श्रेष्ठता सिद्ध होती है।

कुश्ती—मल्लयुद्ध या कुश्ती को भारतीय व्यायाम इति में व्यायामों का सम्राट माना गया है। इसमें शरीर सब अङ्ग काम करते हैं, यहाँ तक कि मस्तिष्क भी, और दो व्यक्तियों के जोड़ तथा एक अखाड़े के योग से यह व्यायाम सम्पन्न होता है।

मुग्धर हिलाना—इससे हाथ के पुट्टो, बाजू, तथा पीठ की समुचित व्यायाम होता है।

मल खम्भ की कसरत, लेजिम, गदा भाजना, साग, गेला पत्थर की नाल उठाना, गोला उठाना, चरस पीचना, लाठी भाजना, वन्देश, फिरग, लकड़ी, फरी-तका, विनोट, लकड़ी चीरना, पेड़ पर चढ़ना, जमीन खोदना, नाव खेना, कपड़े धोना। ये सब भी भारतीय-व्यायाम-पद्धतियाँ हैं जिनकी अपनी-अपनी विशेषताएँ हैं।

घोड़े की सवारी—यह एक उत्तम व्यायाम-पद्धति है, पर सिर्फ अमीरों के लिए। कारण, सर्व साधारण के लिए इस व्यायाम के लिए घोड़ा रखना सम्भव नहीं है। घोड़े की सवारी करने से सवार के शरीर में एक प्रकार का कम्पन होता है जिससे रक्त स्वच्छन्द रूप से सारे शरीर में फैलता है। घोड़े की सवारी से मुख्यतः जघन का अच्छा व्यायाम हो जाता है।

दौड़ना—दौड़ना भी एक अच्छी कसरत है। इसे पहलवान भी दम बढ़ाने का अच्छा तरीका मानते हैं। दौड़ने से पैरों के पुट्टों की पूरी कसरत हो जाती है। श्वास-प्रश्वास के चलने में तेजी और गहराई आ जाने से फेफड़े विकाररहित होकर मजबूत बनते हैं।

खेलना—खुले मैदान में मनोरंजक खेल जिनसे व्यायाम के सारे लाभ अनायाम ही प्राप्त हो जाते हैं, बड़े महत्वपूर्ण होते हैं। आनन्द स्वयं एक बलदायक रसायन है। रसोलिए खेल वाले व्यायाम बड़े उपयोगी सिद्ध होते हैं। बबली, धोलापाती, पटा-दनेठी, आटग-पाटग लोखो, हूड, भारि देगी जैल तरा पैटमिन्तन, हाकी, फुटबाल,

क्रिकेट, टेनिस, वेसबाल, बाली बाल, ड्रिल, जिम्नास्टिक, शिकार करना, रायफल चलाना और गाल्फ, आदि विदेशी खेल से व्यायाम के अधिकांश लाभ प्राप्त हो जाते हैं।

बगीचे में काम करना—व्यायाम-विशारदों ने बगीचे में विविध प्रकार के काम जैसे पेड़ के थालों को खोदना, उन में पानी देना, आदि को भी व्यायाम माना है।

नाचना—उग्र व्यायामों की अपेक्षा सहज व मृदु साथ ही साथ रोचक और आनन्दप्रद व्यायाम अधिक निराश्रय और लाभदायक होते हैं। इस तरह के व्यायाम से हानि की सम्भावना रहनी ही नहीं। नाचना इसी प्रकार का एक मृदु व्यायाम है, जो अन्य नीरस तथा कर्तव्य-पालन के रूप में की जाने वाली कसरतों के विपरीत अपना एक विशेष महत्व रखता है। नृत्य में जो शारीरिक अङ्ग-संचालन और दमदारी की आवश्यकता पड़ती है, वही शरीर के लिये एक अच्छे से अच्छा व्यायाम है।

उत्तर भारत में प्रचलित प्रसिद्ध नृत्य कृत्यक' को ही ले लीजिये। इसकी विशेषता है पद संचालन। यह नृत्य कम से कम घंटे भर तक चलता रहता है। इसमें पैरों का व्यायाम सर्वाधिक होता है, फिर हाथों का और कमर का। गर्दन और आँखों का व्यायाम भी कुछ कम नहीं होता। चारों तरफ गर्दन और पुतलियों को एक बार नहीं कई बार घुमाना, कमर तोड़ना, घुटने के बल बैठकर धीरे-धीरे ताल के इगारे पर उठना और फिर कहारवे की लय में कमर और कूल्हों को आन्दोलित करते हुए कोई चक्र दार तिहाई लेकर सम पर खड़े होना, किस व्यायाम से कम है? इन सब चेष्टाओं से शरीर की शायद ही कोई ऐसी मासपेशी हो जो उचित व्यायाम में वञ्चित रह जाती हो। पर नृत्य-व्यायाम से व्यायाम का लाभ तभी उठाया जा सकता है जब उसे नित्य-क्रिया में शामिल कर लिया जाय। यदा-कदा नाचने से व्यायाम का लाभ नहीं हो सकता।

गाना—संगीत गाना, वा गायन, दूसरे प्रकार का मृदु व्यायाम है। इसके अन्यायियों को फेफड़े का बड़ा सुन्दर व्यायाम हो जाता है, जिसमें वे रोग-रहित बनते हैं। जो तो दौड़, दूधरी, आदि उग्र व्यायामों में नाम की गति तेज हो जाने में फेफड़ों की कसरत हो जाती है, पर गायन द्वारा जो फेफड़ों का मृदु व्यायाम देर तक है।

रहता है उसके गुण अनुपम होते हैं। उग्र व्यायामों से प्रायः फेफड़ों का व्यायाम जरूरत से ज्यादा हो जाता है जो कभी कभी व्यायामी के असमय में ही मृत्यु का कारण होता है। पर गायन-द्वारा जो फेफड़ों को हल्की-हल्की कसरत होती है, वह आवश्यकता से अधिक हो ही नहीं पाती।

डा० एडवर्ड पोडोलास्की न्युयार्क के एक प्रसिद्ध चिकित्सक और गायक हैं। उनका कहना है कि गाने से रक्त संचालन बढ़ जाता है, शिराओं में नवजीवन आजाता है, तथा शरीर के विजातीय तथा विषैले पदार्थ दूर हो जाते हैं। गाने वालों में फुफ्फुस और कलेजे सम्बन्धी रोग बहुत कम पाये जाते हैं। पश्चात्य देशों में जिगर सम्बन्धी रोगों को दूर करने के लिए संगीत से मदद ली जाने लगी है।

डा० वाल्टर एच० वालसे का कथन है कि पांडु तथा यकृत सम्बन्धी शिकायतों और अपच में संगीत का ध्यायाम अधिक लाभप्रद सिद्ध होता है। सङ्गीत में पौष्टिक भोजन पचाने की विचित्र शक्ति होती है। यह बात भी सिद्ध हो चुकी है कि सङ्गीत बच्चों के लिये विशेष रूप से शुद्ध बढ़ाने वाला होता है। एक डाक्टर का कहना है कि गाने वाले लड़कों को घोड़ों की तरह बहुत भूख लगती है और सारस पक्षी की तरह खाया हुआ भोजन सहज ही में पच जाता है।

डा० लीक का कहना है कि संगीत के समान शरीर के प्रत्येक अङ्ग पर अच्छा और शीघ्र प्रभाव डालने वाली ससार में कोई दूसरी चीज नहीं है।

विदेशी व्यायाम—

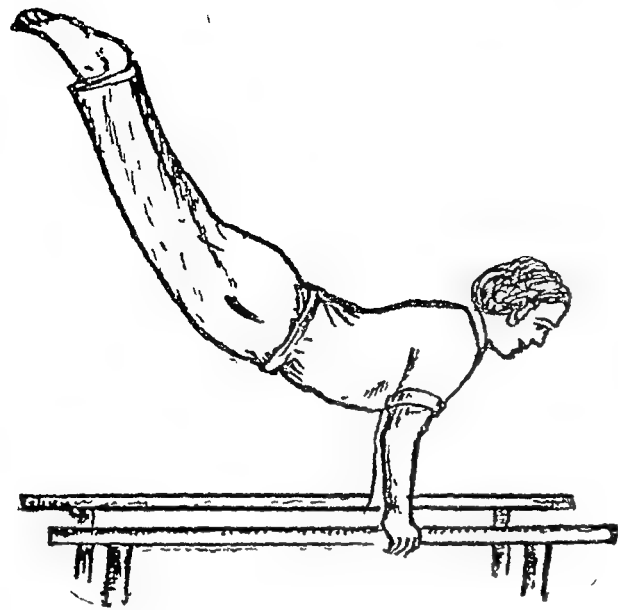
जि जिट्सू—यह जापानियों की मूल-विद्या है। यह टेनिस, क्रिकेट की भाँति एक खेल नहीं है बल्कि, शरीर को स्वस्थ तथा पुष्ट बनाने की एक वैज्ञानिक विधि है। जापान के सिपाहियों एवं नौसैनिकों को इसका सीखना अनिवार्य है। कहा जाता है कि जितनी शक्ति और स्फूर्ति अन्य व्यायामों द्वारा एक वर्ष में प्राप्त होती है, उतनी इस व्यायाम से केवल ६ सप्ताह में ही प्राप्त होती है। जापानी सैनिकों में कष्ट सहन करने की अद्भुत शक्ति होने का राज यही जिजिट्सू-व्यायाम है। जब एक प्रतिद्वन्दी पीछे से किसी जापानी पर हमला करता है तो वह उसका मुकाबला रत्ना, बल्कि उसकी शक्ति को उसी की पराजय के

लिए प्रयोग में लाता है। यही सिद्धांत जि जिट्सू का मन्त्र है। इसके अतिरिक्त किसी आक्रमणकारी को धूम में या थोड़ा सा ही बल प्रयोग करके मार डालना, अथवा किसी आहत व्यक्ति को स्वस्थ कर देना, और कौशल भी जि जिट्सू के अङ्ग है। जापान में जि जिट्सू विद्या के जानकारों को यह प्रतिज्ञा करनी पड़ती है कि वे जि जिट्सू के भेदों को सिखाय जापानियों के किसी अन्य व्यक्ति पर प्रगट न करेंगे। जि जिट्सू-व्यायाम करने के बाद ठंडे पानी में तैरना या उसमें स्नान करना आवश्यक होता है। उसके बाद सारे शरीर को तैलिये से तृण रगड़ा जाता है।

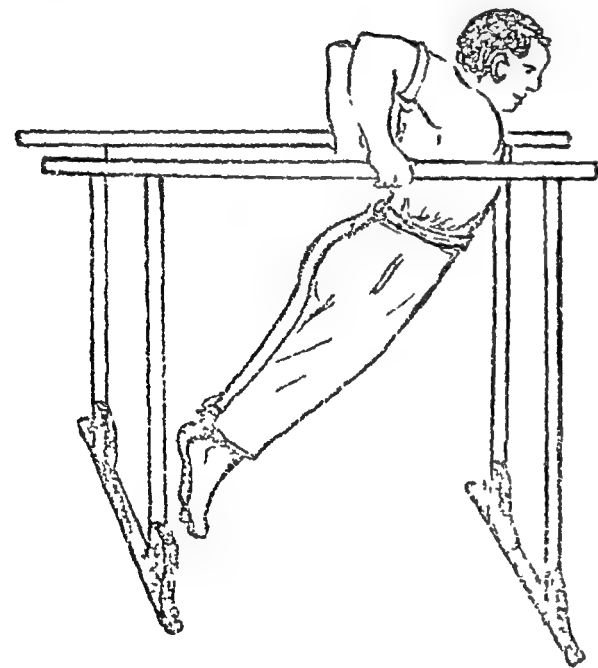
पैरेलल बार्स—इसे डबल बार्स और हिन्दी में झूने का दण्ड भी कहते हैं। इसमें दो डंडे समानान्तर होते हैं जिनके ऊपर विभिन्न प्रकार की शारीरिक क्रियाओं का अभ्यास करके व्यायाम किया जाता है। इस व्यायाम को १६ वर्ष की आयु वाले लड़कों को करना चाहिए। पैरेलल बार्स की दंड की क्रिया के आरम्भ से लेकर अन्त तक दोनों पैर जाघ से लेकर पैरों की उंगलियों तक मिलाये हुए रखना चाहिए। दृष्टि बिल्कुल सामने रखते हुए गर्दन को भी कड़ी रखनी चाहिए। इन दंडों के अभ्यास से कलाई मजबूत बनती है। साथ ही साथ भुजाये, कंधे, छाती, कमर, गर्दन और पैरों के स्नायु मजबूत होकर कमर के ऊपर का शरीर भाग सुदृढ़ हो जाता है।

भूलें के दंड इस प्रकार कीजिए—

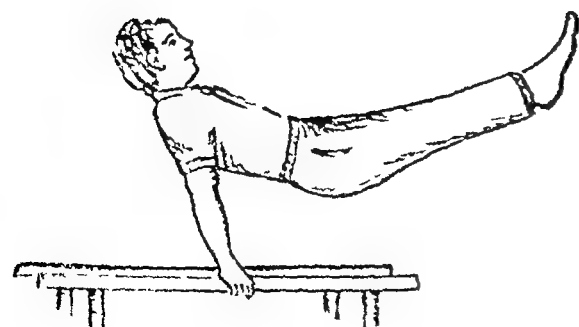
आरम्भ में पैरेलल बार्स के दोनों डंडों के ऊपर हाथों को सीधे रखकर व दोनों पैरों को मिलाकर हाथों के बल दोनों पैरों से आगे और पीछे झूलना चाहिए। हाथों को बिना मोड़े झूलने का अभ्यास हो जाने पर जब चित्र न० १ के अनुसार पीछे जाते हैं, उस समय दोनों हाथों को कोहनी से मोड़कर पैरों को आगे लाना चाहिए। पैर आगे लाते समय जब नीचे आते हैं उस समय कोहनी से हाथ मुड़े होने के कारण शरीर की स्थिति उसी प्रकार की होती है जैसा कि चित्र न० २ में दिखाया गया है और उसी वेग से पैरों को आगे ले जाना पड़ता है। जब दोनों पैर आगे जाते हैं, उस समय दोनों हाथों को कोहनियों से सीधा खींच लेना चाहिए, जिससे चित्र न० ३ की दशा में शरीर



पैरेलल बार नं० १



पैरेलल बार नं० २



पैरेलल बार नं० ३

आ जाता है। इतनी क्रिया होने पर जब पैर आगे से पीछे जाते हैं, उस समय हाथों को कोहनी से बिना मोड़े ही सीधे रख कर पैरों को पीछे लेजाना चाहिए। पैर पीछे आ जाने पर इस दंड की क्रिया पूरी समझी जाती है। यह क्रिया लगातार कई बार करके अभ्यास बढ़ाना चाहिए।

होरिजेन्टलबार, चेस्ट एक्सपेंडर, बारवेल, टम्बल, बॉक्सिंग, साइक्लिग, स्केटिंग, सैंडो-व्यायाम, मलूरव्यायाम (स्वीडन की), एलिस ब्लोच-व्यायाम (जर्मनी की) आर्थर एवप्लैनेल्प-व्यायाम (स्विटजरलैंड), रिग-व्यायाम, आदि अनेक अन्य विदेशी व्यायाम भी हैं जो जनता द्वारा पसन्द किए जाते हैं, और जिनमें से प्रत्येक की अपनी-अपनी विशेषता है।

मुख्य-मुख्य अङ्गों के विकास और स्वास्थ्योन्नति के लिए विभिन्न व्यायाम—

गर्दन और वक्ष स्थल का व्यायाम—सीधे खड़े हो। ठोड़ी न नीची हो न ऊंची। गर्दन सीधी रहे। सिर को भरसक आगे बढ़ाओ। फिर उसी तरह सीधे पीछे बढ़ाओ और फिर सीधा कर लो। इसी प्रकार दाहिनी ओर बायी ओर भी करो। यह एक क्रिया हुई। इसी तरह इसको दस से बीस बार तक करो।

छाती और बाहुओं का व्यायाम—सीधे खड़े होओ। कुहनिया बगल में हो। दोनों हाथ छाती पर ऐसे रखो कि अंगूठे भीतर की ओर रहे। अब तेजी से बाहों को सीधे सामने फैलाओ। फिर बगल में फैलाओ। दोनों दशाओं में बाहे घड से समकोण बनाती रहे। अब सीधे ऊपर ले जाओ घड की सीध में, फिर नीचे बगल में बदन से छूते हुए सीधे लंकाओ, फिर पीछे लेजाकर हडेलियों को मिलाओ, फिर लौटाकर आरम्भ की तरह छाती पर रखो। इतनी एक क्रिया हुई। यही बार-बार कथे।

हृदय, पेट और यकृत का व्यायाम—सीना आगे को निकाल कर, पेट और पेटू का भाग ऊर्ध्व को बंसा कर सीधे खड़े हो जाओ। हाथ को ऊपर तान दो। अब पीछे की ओर धीरे-धीरे झुकते जाओ 'जब तक कि छाती और पेट के भाग सीधी रेखा में न आजायें। प्रयत्न करना चाहिए। जल्दी और जोर से आवश्यकता नहीं है। घुटने किसी हालत में न नुई। टुट्टी सीने में लगी रहनी

चाहिए। शरीर कमर पर से ही झुकाना चाहिए। फिर धीरे-धीरे सीधे हो जाओ। और अब आगे की ओर धीरे-धीरे झुको और पृथ्वी को छूने का प्रयत्न करो। अंगुलिया जमीन छूने लगे तो हथेली जमीन पर टेकने की कोशिश करो। घुटने न झुके। इस प्रकार १०-१५ बार करो, पर थकन और कष्ट का अनुभव न होने पावे। इस व्यायाम से हृदय, पेट, तथा यकृत के सभी दोष दूर हो जाते हैं। युवावस्था का बल-पौरुष वृद्धावस्था तक बना रहता है। शरीर पर झुर्रियां जल्दी नहीं पड़ती। शरीर पर अनावश्यक चर्बी नहीं बढ़ती है। तथा आयु और स्वास्थ्य की वृद्धि होती है।

पीठ का व्यायाम—पैरों में एक हाथ का फासला करते हुए हाथों को कूल्हे पर रखो फिर धड़ को बाएँ, दाएँ झटके के साथ घुमाओ। बाद को पूर्व स्थिति में हो जाओ। इस क्रिया को बारम्बार करो।

पैरों में एक हाथ का फासला करके खड़े हो जाओ। अब धीरे धीरे दोनों पैरों के टखनों को पकड़ो। फिर धीरे धीरे पहली हालत में आजाओ। इसे दो चार बार करो।

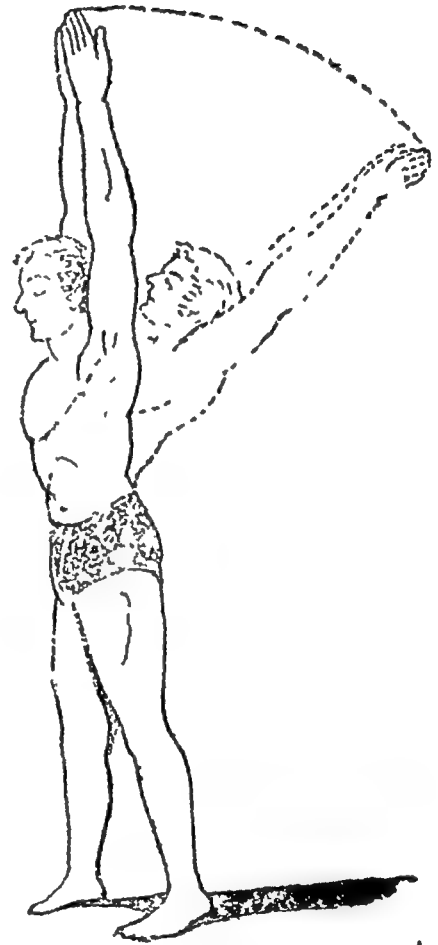
एड़ी मिली और पजे खुले रखकर सीधे खड़े हो जाओ। हाथों को कूल्हे पर रख लो। अब बाएँ पैर को आगे फेंको। फिर दाएँ पैर को। यह क्रिया पहले धीरे धीरे बाद को तेजी के साथ करनी चाहिए। इसी प्रकार पैरों को दाएँ, बाएँ आगे और पीछे तेजी के साथ फेंकना चाहिए।

इन व्यायामों से रीढ़ की हड्डी लचीली बनती है और पीठ की मांसपेशियों का पूरा पूरा व्यायाम हो जाता है।

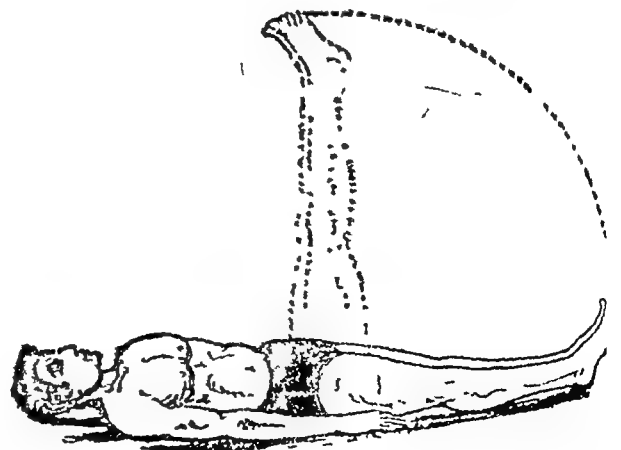
कटि प्रदेश के अङ्गों के व्यायाम—(अ) दीवार की तरफ पीठ करके उससे १८ इंच दूर पैर फैलाकर खड़े हो जाओ। दोनों पैर एक दूसरे से २५ इंच दूर रहे। दोनों हाथ धिर के ऊपर सीधे तान दो। हाथों के पजे मिले रहे अब कमर से पीछे की ओर धीरे धीरे झुके और अंगुलियों के सिरो से दीवार को छूए। कुछ क्षण इस स्थिति में ठहर कर धीरे धीरे पूर्व स्थिति में आजाए और कुछ क्षण आराम कर फिर इसे दोहराये। शुरु में १ बार करे और २० बार तक ले जायें।

(ब) जमीन पर चित्त लेट जाये। दोनों हाथों को

नितम्बों के नीचे रखो। हथेली जमीन को छूती रहे। पैरों के पजे व अंगूठे तान दे और उन्हें धीरे-धीरे उठाए। पैर घुटनों में मुटने न पावें शरीर में कोण होने पर कुछ क्षण ठहरें और धीरे धीरे नीचे पूर्व स्थिति में आजाय। कुछ क्षण आराम कर इसे दोहराये। पहले इस क्रिया को पाँच बार करें २० बार तक ले जायें।



कटि प्रदेश के अंगों का व्यायाम नं० १



कटि प्रदेश अङ्गों का व्यायाम नं० २

इन् कमरतो से शरीर के मध्य भाग में स्थित मांस-
पेशियों और नाडियों पर शक्तिवर्द्धक प्रभाव पड़ता है और
शक्ति बचने में मदद करता है। देखें चित्र।

पैरों और टांगों का व्यायाम पहाड़ पर चढ़ना पैरों
और टांगों का सर्वोत्तम व्यायाम है। प्रतिदिन ४-५ मील
की दूरी के साथ चलना भी वही काम दे सकता है।

३-व्यायाम की सरलता में हायक

(अ) व्यायाम के लिये जो स्थान चुना जाय वह
आनंद हो या ऐसी एकान्त और खुली जगह हो जहाँ स्वच्छ
और शुद्ध हवा काफ़ी मात्रा में आती जानी हो। याद रहे
ऊँची से कीमती यन्त्रों द्वारा कमर में की जाने वाली अच्छी
अच्छी कसरत भी उतनी लाभदायक नहीं होती जितनी
खुले मैदान में की जाने वाली साधारण में साधारण
कसरत। जिससे शरीर के प्रत्येक अवयव की कसरत हो
सकती है। उदाहरणार्थ जब ६० वर्ष की अवस्था वाले
डॉक्टर फ्रान्कोलकी से पूछा गया आपने इतनी बड़ी उमर
तक स्वास्थ्य और स्फूर्ति कैसे बनाए रखी? तो उन्होंने
जवाब दिया, 'प्रतिदिन हर ऋतु में खुले स्थान में निय-
मित रूप से व्यायाम करने से।' त्रियों के आने जाने
की जगह पर कसरत नहीं करनी चाहिए।

(ब) प्रायः बड़े-बड़े पहलवानों और कसरतों
प्रतियोगियों को ढलती उमर में गठिया, बवासीर आदि रोगों
का शिकार बनते देखा जाता है। अविज्ञान के तोड़
फूटने लगती है और कड़ियों का शरीर बुरी तरह से फूल
जाता है जिससे वे भट्ठे दिखने लगते हैं। इन सबकी खास
जगह व्यायामियों का गलत आहार-विहार और खासकर
भोजन सम्बन्धी उनकी मिथ्या धारणा है। अतः व्यायामी
यदि ठूम-ठूस कर न खाए, बिना भूख लगे न खाय
तथा जो नहीं खाना चाहिए उसे न खाय तो वे जीवन
पर्यन्त बीरोग एवं हट्टे-बट्टे रह सकते हैं। कसरत के साथ
लोग गरिष्ठ भोजन जैसे खट्टी, मलाई, खोआ, बादाम,
गोश्त, दूध आदि का सेवन करना आवश्यक समझते हैं,
जो बड़ी भारी भूल है। ऐसा करने से उन्हें लाभ के
बदले हानि ही अधिक होती है। ऐसे भोजनों ने उनके
शरीर में अजीर्ण और शोथवृद्धि का बीजारोपण हो
जाता है जो मरार की मारी बीमारियों की जड़ होती है।
अतः व्यायामी को दस सर्वश्रेष्ठ सात्विक एवं प्राकृ-

तिक आहार करने का नियम बना लेना चाहिए जो
आसानी से पच जाय करे और शुद्ध रक्त की उत्पत्ति
करे। ऐसा भोजन मौसमी फल, शाक-सब्जी, अमृतान्न
एवं दूध दही और मछली है।

(स) कसरत से पसीना आना स्वाभाविक ही नहीं
आवश्यक भी है और कसरत के बाद किसी बन्द कमरे
में शरीर के पसीने को गीले कपड़े से रगड़कर पोछ
डालना या ताकत रहने पर ठंडे पानी से स्नान कर
डालना उससे कम आवश्यक नहीं है। कसरत के बाद
तुरन्त स्नान करने से किसी प्रकार की हानि पहुँचने का
कोई डर नहीं है। हाँ, कसरत करने से यदि दम फूल
रहा हो तो उतनी देर अवश्य रुकना चाहिए जितनी देर
में श्वास सम हो जाय।

जो दुर्बल है और बहुत थोड़ी कसरत करते हैं उन्हें
स्नान करके ही कसरत करनी चाहिए। जाड़े के दिनों में
तो उनके लिए यह आवश्यक सा है। स्नान से आई
ठंडक इसमें जायगी और शरीर की ताजगी बढ़ेगी।

(य) व्यायाम से पूरा-पूरा लाभ उठाने के लिए
चौथी आवश्यक बात जो है वह है व्यायाम का ठीक
ढङ्ग से और नित्य नियमित रूप से किया जाना। प्रायः
लोग जोश में आकर व्यायाम करना तो शुरू कर देते
हैं, परन्तु उत्साह कम हो जाने पर उसे कुछ दिनों में छोड़
देते हैं। ऐसा करने से लाभ तो क्या होगा? उल्टे हानि
होती है। अतः जिस प्रकार पाखाने जाना, खाना और
सोना दैनिक जीवन के अङ्ग हैं और उन्हें अनायास ही
कर लिया जाता है, वही प्रकार व्यायाम को भी दैनिक
कार्य-क्रम का एक अङ्ग मानना चाहिए। महीनों और
वर्षों जब एक ही तरह का व्यायाम करते करते जी
उकता जाय तो हृत्ति अनुसार चुने हुए कुछ दूसरे प्रकार
के व्यायामों में पहना व्यायाम बदला जा सकता है।
पर व्यायाम में नागा करना स्वास्थ्य की दृष्टि में उचित
नहीं है।

(र) जिस प्रकार की कसरत की जाय उसको करने
का समुचित ढङ्ग व्यायामी को सर्व प्रथम जानना अतीव
आवश्यक है। पञ्चा हो यदि कसरत के जानकार या
उस्ताद की देख रेख में बनग्न करके पढ़ने अभ्यास कर
लिया जाय। ऐसा करने पर लाभ अधिक होता है।

(ल) पूर्ण लाभ के लिए यह भी आवश्यक है कि शरीर को धीरे-धीरे व्यायाम का अभ्यासी बनाया जाय। एकाएक अधिक व्यायाम नहीं करने लगना चाहिए। गर्मी के दिनों में व्यायाम की मात्रा कम कर देना और जाड़े के दिनों में क्रमशः बढ़ा देना उत्तम है। कसरत हर हालत में उतनी ही करनी चाहिए जिससे शरीर को थकावट न महसूस हो, अपितु उसके बदले आनन्द और ताजगी प्रतीत हो।

कसरत के सम्बन्ध में 'Exercise in education and medicine' नामक पुस्तक में मि.ट्रोट मेकेन्जी लिखते हैं कि शरीर के किसी एक अङ्ग की कसरत अगर ५ मिनट तक की जाय तो उससे लाभ पहुँचता है, लेकिन अगर ५ मिनट से अधिक समय तक की जाय तो उससे शरीर के उस अङ्ग में थकान पैदा होती है जिस का वह व्यायाम होता है। उस वक्त शरीर के उस भाग में एक प्रकार का अम्ल (Scololactic acid) उत्पन्न होकर थकावट पैदा हो जाती है, जिस अम्ल को यदि बाहर निकाल दिया जाय तो वह मनुष्य की देह में विष का काम करता है। शरीर में इसी विष की अधिकता होने पर कभी-कभी अधिक कसरत करने वाले व्यक्तियों की हृदय गति बन्द होजाने की वजह से मृत्यु हो जाने के भी उदाहरण मिले हैं। पहलवानों के आमतौर पर अल्पायु होने में यही विष कारण होता है।

(व) व्यायाम समाप्त करते ही या व्यायाम करते समय भोजन नहीं करना चाहिए। व्यायाम करने के आख या पौन घटे बाद भोजन कर सकते हैं। भोजन करने के कम से कम तीन घटे बाद व्यायाम करना उचित है। क्योंकि व्यायाम के समय पेट न तो भरा ही होना चाहिए और न एक दम खाली ही।

(श) व्यायामी को गाजा, मांग, शराब, ताड़ी, खैनी, तम्बाकू आदि दुर्व्यसन नहीं होना चाहिए और उसे ब्रह्मचर्य व्रत का पालन अवश्य करना चाहिए।

(प) व्यायाम करते समय शरीर पर कोई वस्त्र नहीं रखना चाहिये। केवल जाविया या लंगोट धारण करना चाहिए। लंगोट व्यायाम करने के बाद उतार देना चाहिए।

(म) व्यायाम का समय सबसे अच्छा प्रातः काल है। सायंकाल को भी व्यायाम किया जा सकता है। कोई-

व्यायाम-विशारद हल्की धूप में कसरत करना अवताते हैं।

(ह) व्यायाम के समय व्यायामी का मन अत्यन्त शांत और प्रगन्त होना चाहिए। साथ ही साथ वह जिस भाग को व्यायाम द्वारा अधिक पुष्ट बनाना है की ओर अपने मन की पूरी पूरी एकाग्रता रखनी है। मन में यदि उत्साह नहीं है तो जबरदस्ती व्यायाम का उतना लाभ नहीं हो सकता। व्यायाम का पूरा पूरा उठाने के लिये चित्त की दृढ़ता, धैर्य, और सामर्थ्य-दरकार हैं।

(क) व्यायामी को प्राणायामी भी अवश्य चाहिए। उसे २४ घंटों में दो बार प्राणायाम अभ्यास जरूर करना चाहिए। व्यायाम के समय भी गहरी सास लिए व्यायाम को सफल नहीं समझना। व्यायाम करते समय केवल नाक से ही सास लें।

(ख) व्यायाम करने के बाद यह जरूरी है कि आराम कर लिया जाय तब कोई काम लिया जाय। व्यायाम के बाद फोरन लिखना-पढ़ना या कोई दिमागी तो अवश्य ही नहीं करना चाहिये।

(ग) व्यायाम के बाद बदन की मालिश उसका है। अतः इसके बिना व्यायाम अधूरा ही रह जाय।
कौनसा व्यायाम करें ?

यह तो स्पष्ट ही है कि जो व्यायाम के लिए लाभदायक है, वह युवकों के नहीं और जो युवकों के लिये ठीक है, वह वृद्धों के लिये नहीं। इसी तरह जो व्यायाम युव वृद्धों के लिये उपयुक्त है वह बच्चों या स्त्रियों के उपयोगी नहीं हो सकता है।

बच्चों और छोटे लड़कों के लिए खेल-कूद वाले हल्के किस्म के व्यायाम निश्चय ही लाभप्रद हैं। बड़े के लिये जरा उनसे कठिन व्यायाम उपयोगी होंगे। सभी प्रकार के व्यायाम अपनी रुचि के अनुसार करें हैं। वृद्धों के लिए सबसे अच्छी कसरत टहलना है। खेना वागवानी आदि भी वे लाभ के साथ कर सकते हैं जो बूढ़े शुरु से कसरती रहे हों, वे कसरती को मात्रा में आगे भी जारी रख सकते हैं। स्त्रियों के अलग ही व्यायाम हैं, जिनका जिक्र आगे किया गया

यक्ति विशेष के लिए उसके व्यवसाय और पेशा आदि ष्टि में रखकर भी व्यायाम का चुनाव करना पड़ता है। एक-वर्ग, मजदूर वर्ग, दूकानदार-वर्ग, तथा आफिस म करने वालों के लिये अलग अलग एव विभिन्न के व्यायाम लाभकारी सिद्ध हो सकते हैं। मजदूरों किसानों को तो ऐसी कसरतें करनी चाहिये जिनसे शरीर का शिथिलीकरण अधिक हो और परिश्रम शरीर में उत्पन्न हुये विष को बाहर निकाल जा सके। इस तरह से यह बात स्पष्ट हो जाती है कि मजदूर, एक दूकानदार (एक किसान), एक दफ्तरवाला, एक बे काम का मनुष्य—सभी एक तरह की कसरत के लाभ उठाना तो दूर, हानि भी उठा सकते हैं। अपने लिये कमरत चुनते वक्त मनुष्य को यह भी चाहिये कि वह जो कसरत चुनता है उससे शरीर भी भागो पर जोर पड़ता है या नहीं। कारण प्रकृति यह नियम है कि जिस अंग से हम अधिक काम लेते हैं अधिक विकसित और पुष्ट हो जाता है अतः यदि ऐसी कसरत करेंगे जिससे कुछ खास अंगों पर ही पड़ता है तो हमारे बाकी अंग कमजोर ही रहेंगे और इस तरह से हमारा शरीर सुडौल बनने के बजाय वेडौल हो जायगा।

कसरत चुनते वक्त हमें यह अवश्य विचार करना चाहिये कि हमारे शरीर की गठन कैसी है? हम क्या करते हैं? किस अंग को शक्तिशाली एव बलवान बनाना है और उसके लिये कौन कौन से व्यायाम हितकारी होंगे? हम यह सब सोच विचारकर अपने लिये कसरत तो हमें निराशा न होगी और हमें व्यायाम का पूरा लाभ अवश्य प्राप्त होगा।

व्यायाम का निषेध—

शरीर की आवश्यकता में अधिक व्यायाम प्रत्येक दशा में वर्जित है। अधिक व्यायाम करने से शरीर में खुश्की बढ़ती है, तृषा का रोग फैलता है, क्षय, स्वाम, रक्तपित्त, ग्लानि, खानो आदि के रोग फैल जाते हैं। इसी प्रकार अत्यन्त कमजोर व्यक्ति को शरीर रोगों से पीड़ित, निम्नी वाला, आत-उत्त-माला रोगी, हृत् रोग रोगी, जो हानि ही में ली जा रही है वगैरह जो शरीर रोगों से पीड़ित हैं ऐसे

व्यक्तियों के लिए व्यायाम वर्जित है। गर्भवती को ऐसा व्यायाम नहीं करना चाहिये जिससे गर्भाशय को धक्का पहुँचे। बालक बालिकाओं को कठिन व्यायाम कदापि नहीं करना चाहिये। कहते हैं कि जो लड़के सर्कस आदि में अपनी शक्ति से अधिक व्यायाम के करतब दिखाया करते हैं उनकी आयु बहुत कम होती है।

६-स्त्रियों के व्यायाम—

व्यायाम स्त्रियों के लिये भी उतना ही आवश्यक है जितना कि पुरुषों के लिये। परन्तु पुरुषों के कतिपय व्यायाम स्त्रियों के लिये लाभप्रद नहीं हो सकते। कारण स्त्री और पुरुष के स्वभाव और शरीर की बनावट में बहुत अन्तर होता है। पुरुष शरीर की मासपेशिया स्त्री की अपेक्षा कुछ कड़ी होती है क्योंकि कठोर कार्य के लिये प्रकृति द्वारा उनका वैसा निर्माण हुआ है। अतः स्त्रियों को वे ही व्यायाम अपने लिये चुनने चाहिये जो अपेक्षाकृत आसान हों। व्यायाम जितना सरल तथा स्वाभाविक होगा और उसमें जितनी कम जटिलताएँ होंगी वह उतना ही अधिक लाभप्रद होगा।

एक जमाना था जब हमारी स्त्रियों के पास घर में ही इतना अधिक कार्य रहता था कि उनको करते हुए उनके सम्मुख किसी अन्य व्यायाम का प्रश्न ही नहीं उपस्थित होता था। घर का सभी काम—घर की सफाई से लेकर कुएँ से पानी भरने तक उन्हें अपने हाथों ही करना पड़ता था। किन्तु अब तो स्त्रियों का जीवन कुछ दूसरे ही प्रकार का है। पर गाँव की स्त्रियों की दशा इस सम्बन्ध में शहर की स्त्रियों से अब भी बहुत अच्छी है जो सर्व विदित है। यही कारण है जो उनका स्वास्थ्य बिना किसी प्रकार का व्यायाम किये ही शहर की स्त्रियों की अपेक्षा लाख दर्जें अच्छा है। अतः स्त्रियों के लिए सर्वोत्तम व्यायाम तो अपने घर का सारा काम धाम करना, चक्की में चाटा पीसना, ओखल में धान दूटना, दही नयना, चर्खा काटना आदि ही हैं। पर जो स्त्रियाँ यह सब न कर सकें उनके लिये कुछ व्यायाम नीचे दिये जाते हैं।

(क) निर के नीचे दोनों हाथ रखकर चटाई पर बैठ लें। दाहिने नीची घुंघरी हो। अब दाहिनी टांग

अत्यंत धीरे जितनी ऊंची हो सके उठाओ। घुटने विलकुल सीधे रहे। दाहिनी टांग धड़ से समकोण बनावे। फिर धीरे-धीरे दाहिनी टांग को अपनी पहली अवस्थामे लाओ। फिर बायीं टांग से यही क्रिया करो। यह एक क्रिया हुई। शक्ति के अनुसार इसे बार-बार करो।

(ख) जमीन पर चित लेटो। घुटने ऊपर उठे होंगे और पैर जमीन पर होंगे। बाहों को सीने पर एक दूसरे के ऊपर मोड़ लो। अब बीच में धड़ को ऊपर उठाओ और फिर वापस ले जाओ। इस तरह ६ से १२ बार करो। कुछ अभ्यास के बाद धड़ को उठाते समय सास लो और जमीन पर वापस ले जाते हुए सास निकालो।

(ग) जमीन पर बैठो, हाथ पीछे जमीन पर होंगे, दोनों पैर सामने एक साथ रहेंगे। कमर और बीच की धड़ को, सिर पीछे की ओर करते हुए पीछे के हाथों के सहारे उठाओ और सास लेनी जाओ। फिर सास छोड़ते हुए पहली अवस्थामे आजाओ। यह एक क्रिया हुई। इसे ३ से १२ बार धीरे-धीरे करो।

(घ) जिन स्त्रियों को सुविधा होवे प्रातः साय दो-तीन मील तक बाहर मैदान में शुद्ध वायु सेवन के लिए तेजी से टहल लिया करे। यह किसी भी अच्छे व्यायाम से कम नहीं है।

७—व्यायाम से रोग-निवारण—वायु चिकित्सा के अन्तर्गत व्यायाम रोग-निवारण का एक उपाय माना गया है। व्यायाम से शरीर के भीतर पहले से जमे मल और विष उभर कर पसीने आदि के रास्ते बाहर निकल जाते हैं। पुराने रोगों में जब उपवास और फलाहार के बाद रोगी को काफी ताकत हो जाती है तो एक प्राकृतिक चिकित्सक उसे शक्ति भर कसरत करने की राय देता है जिससे उसके रोग जल्द अच्छे हो जाते हैं। नये रोगों में तो प्रकृति आराम करने को विवश करती है, इसलिए उन हालतों में रोगी को कसरत करने की राय नहीं दी जाती। जिन रोगों में रोगी खाट पकड़ लेता है या अङ्ग सञ्चालन वर्जित हो जाता है, उनको छोड़कर प्रायः सभी रोगों में अन्य चिकित्सा-विधियों के साथ व्यायाम भी एक अनिवार्य चिकित्सा-विधि का भाग ही चलाई जाती है। यह जानना अत्यन्त आवश्यक है कि किस रोग में यह व्यायाम उपयोगी हो सकता है। क्योंकि

एक ही तरह का व्यायाम सभी रोगों में उपकार नहीं हो सकता।

—०—

योगायाम या योग-चिकित्सा

(१) आमन आर उनकी रोग-निवारण-शक्ति योगाचार्यों के मत से चिरकाल तक निश्चित होकर स्थिति में बैठने आदि का अभ्यास करना 'आसन' कहलाता है। योगिक आमन वस्तुतः हैं तो एक प्रकार का व्यायाम ही, किन्तु घन शारीरिक व्यायामों की अपेक्षा ये पूर्णतया वैज्ञानिक हैं जिनको भारतीय महर्षियों मानव-जाति को शारीरिक, मानसिक एवं अध्यात्मिक उन्नति के लिये हजारों वर्षों तक सपरिश्रम अन्वेषण प्रयोग करके निकाला है। इन आसनों का उपयोग अधिकतर रोगों को अच्छा करने के लिए ही किया जाता है जो अचूक बैठता है। वैसे तो ये आसन प्रत्येक अवस्था में लाभ करते हैं और कमजोर से कमजोर वृद्ध मनुष्य भी इनसे लाभ उठा सकते हैं, पर नौ वर्ष की कम उमर वाले बच्चे यदि आसनों का अभ्यास न करें तो ठीक है। कारण बच्चों के शारीरिक अवयव उस समय तक पूर्ण रूप से विकसित नहीं हुए रहते। साथ ही अत्यन्त कोमल होते हैं।

आसनों से असाध्य और पुराने से पुराने रोग तो दूर होते ही हैं, इसके उपरान्त यदि कोई इन आसनों के साथ अन्य योगिक क्रियाओं के साथ विधिपूर्वक करता है और उसकी मृत्यु किसी दुर्घटना के कारण यदि बीच में ही न हो जाय तो कोई कारण नहीं कि वह अमरत्व को न प्राप्त कर सके। क्योंकि आसनों के प्रभाव से शरीर का मल वा विष जो कि मृत्यु का कारण होता है दूर हो जाता है और काया निर्मल और दिव्य बन जाती है।

यों तो आसनों की महिमा अवर्णनीय है और इन गुणों में अनगिनत हैं। फिर भी उनके कुछ मुख्य-मुख्य गुणों पर प्रकाश डालने का प्रयत्न नीचे किया जाता है—

(१) आसनों के करने से रीढ़ और रीढ़ की अस्थिया जो शरीर के समस्त जान तन्तुओं के कणाप पर नियन्त्रण रखती हैं, लचीली बनती हैं। स्वानच्युत या टेढ़ी-मेढ़ी नहीं होने पाती, जिसके

रूप आदमी जल्द बूढ़ा नहीं होने पाता ।

(२) आसनो से शरीर स्थित अन्तःस्वावी ग्रन्थियां जातीय द्रव्य वा विष से शून्य होकर अपना काम अच्छी तरह करने लगती हैं, जिससे उनकी रोग प्रतिरोध-शक्ति जाती है, फलतः मनुष्य सदा-सर्वदा नीरोग और स्वस्थ बना रहता है ।

(३) आसनो से फेफड़ों की सजीविता का ह्रास होने पाता, श्वास क्रिया का नियमन होता है, रक्त प्रवाह होता है, रक्त और वनता है, मन में स्थिरता आती है तथा सकल्प शक्ति बढ़ती है ।

(४) आसनो से शरीर की रक्त-वाहक धमनियां ठीक नहीं होने पाती जिससे हृदय को बल मिलता है जिसकी वजह से उसका कार्य अबाध गति से चिर-काल तक चलता रहता है ।

(५) आसन शारीरिक मांस-पेशियों को बल प्रदान करते हैं और दुबले आदमी को स्वस्थ और मोटा तथा टेढ़े आदमी को स्वस्थ एवं पतला बनाते हैं ।

(६) आसन से मेरुदण्ड स्थित कुण्डलिनी को जग करने में सहायता मिलती है, जिससे मस्तिष्क तरो-जा बना रहता है और धारणा शक्ति को स्फूर्ति मिलती तथा आध्यात्मिक प्रवृत्तियां जागृत होती हैं और आत्म-भार के साधन आपसे आप आ जुटते हैं ।

(७) आसनो से पाचन-संस्थान पुष्ट होते हैं और उनकी पूरी सफाई होती रहती है ।

(८) आसन मन और शरीर—दोनों को सम्पूर्ण शरीर स्थायी स्वास्थ्य प्रदान करते हैं ।

(९) आसन विधि में सरल, वास्तविक, प्रभावशाली, कम से कम समय में अधिक से अधिक लाभ देने वाले तथा बिना किसी बाहरी सहायता एवं खर्च आदि के अपने आप किये जाने वाले होते हैं ।

(१०) आसन स्त्रियों की शरीर-रचना के भी श्रेष्ठ अनुकूल होते हैं । ये उनमें सुन्दरता, सम्यक विकास प्रदत्ता एवं अन्य स्त्रियोपयोगी गुण उत्पन्न करते हैं ।

आसन चिकित्सा, वायु चिकित्सा के अन्तर्गत प्राकृतिक चिकित्सा का एक भाग है । कहना चाहें तो यह प्राकृतिक चिकित्सा के उपयोग में प्राकृतिक चिकित्सा पूर्ण ही नहीं हो सकती । योग चिकित्सा में जो

सबसे बड़ी खूबी देखने में आती है वह यह कि इसमें रोगों का उभाड़ होने की कोई सम्भावना नहीं रहती । इसके अतिरिक्त इस चिकित्सा विधि से जो लाभ उठाया जाता है वह अन्य चिकित्सा प्रणालियों द्वारा प्राप्त लाभकी अपेक्षा अधिक स्थायी होता है ।

(२) आसन के प्रकार, विधि एवं लाभ—योंतो आसनो की संख्या उतनी है जितनी ससार में योनिया है परन्तु हठ योग में ८४ योगासनो का उल्लेख है जिसमें से चार आसन समासन, पद्मासन, सिद्धासन, तथा स्वस्तिकासन ध्यानात्मक हैं और शेष व्यायामात्मक । प्रत्येक आसन के करने के अलग अलग लाभ हैं और आसन कई प्रकार से किये जाते हैं । आसनो का प्रयोग केवल मनुष्य ही नहीं करते अपितु पशु पक्षी भी करते हैं और लाभ उठाते हैं । बिल्ली जब सोकर उठती है तो सर्व प्रथम चारों पैरों पर खड़ी हो कर पेट के भाग को ऊंचा करके अपने पीठ को खींचती है, यह एक प्रकार का आसन है जिसे वह करके लाभ की आशा करती है । इसी प्रकार जब कुत्ता अपने अगले और पिछले पावों को आगे फैलाकर अपने शरीर को एक प्रकार से तानता है, तो वह एक प्रकार का आसन ही करता है जिससे उसकी सुस्ती दूर हो जाती है और वह चुस्त हो जाता है । कुत्ता बिल्ली के अतिरिक्त बन्दर, रीछ, गिलहरी, तोता, साप, ऊट आदि सभी पशु पक्षी कोई न कोई आसन नित्य करते हैं । ऐसा लगता है कि भारत के प्राचीन आसन विशेषज्ञों को प्रचलित आसनो के अन्वेषण में पशु पक्षियों के अग विक्षेपो से बहुत कुछ सहायता मिली है क्योंकि आसना में अधिकांश आसनो के नाम किसी न किसी पशु पक्षी के नाम से ही आरम्भ होते हैं । जैसे सर्पासन, मत्स्यासन, मयूरासन, वक्रासन, शलभासन, वृश्चिकासन, हनुमानासन, गरुडासन, सिंहासन, आदि ।

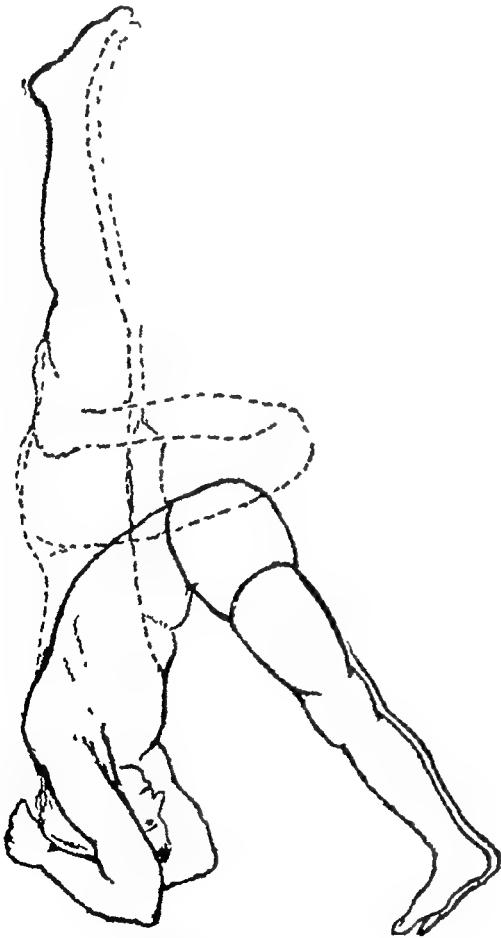
नीचे प्रथम कुछ उपयोगी व्यायामात्मक आसनो की विधियां एवं उनके लाभ संक्षेप में लिखे जाते हैं ।

शर्पासन

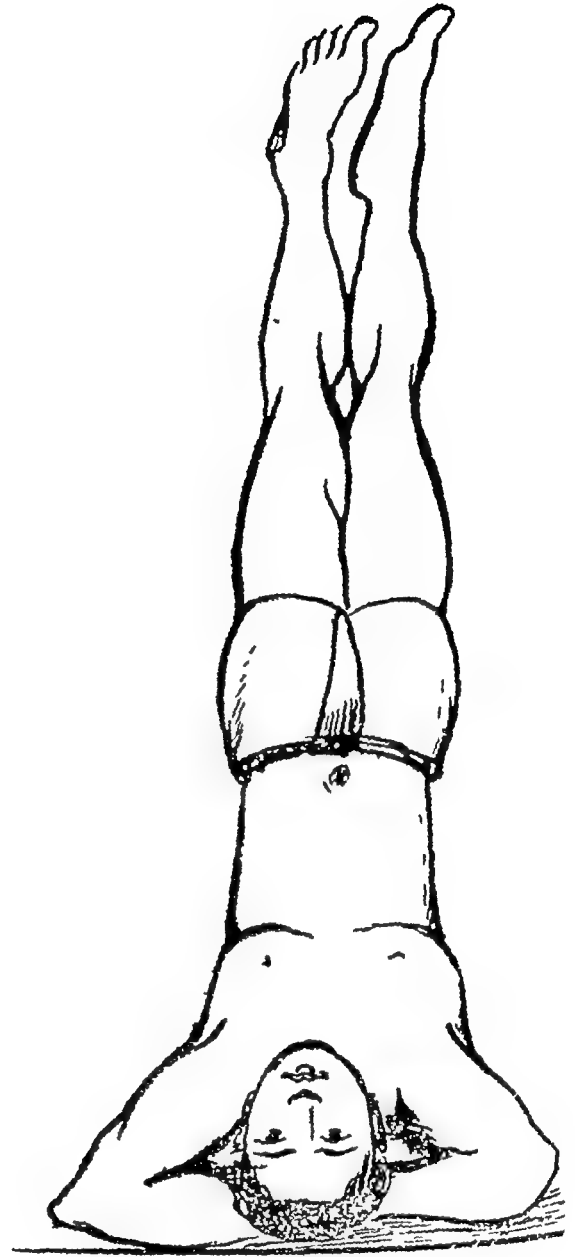
विधि—जिसी दीवार के पास जमीन पर दो फीट लम्बी और दो फीट चौड़ी कन्दल आदि की मुनायम गद्दी बिछावे । मोटे लकड़ों की पांच मान तह की हुई गद्दी भी ठीक रहेंगी । अब हाथों की मुहिनियों तक अर्थात् बांह का जगड़ा भाग गद्दी पर रखें और घुटने जमीन पर टेक

सामने दीवार होगी। अब एक हाथ की उगलिया दूसरे हाथ की उगलिया में फसाकर दोनों हथेलियाँ को बाध लें और आगे को सर झुकाकर उसे गद्दी पर इस तरह ले आये कि सर का पिछला भाग हथेलियों में आजाय। तत्पश्चात् सर के बल शरीर का बोझ डालकर घड़ की ऊपर उठावे। धीरे धीरे टांगों को ऊपर लेजाये यहाँ तक कि शरीर सीधा तन जाय और ऊपर से नीचे तक एक सरल रेखा सी बन जाय। ऐसा करने में दीवार की सहायता ली जा सकती है। अतः धीरे धीरे टांगों को नीचे ले आकर पहली स्थिति में आजाये फिर थोड़ी देर के लिये एक दम सीधे खड़े रहे। तत्पश्चात् जितनी देर तक शीर्षासन किया है उससे कुछ अधिक देर तक (परन्तु आधा घंटा से अधिक नहीं) शवासन करे। शवासन का विवरण आगे देखे।

शीर्षासन प्रति सप्ताह एक मिनट के हिसाब से बढ़ाकर धीरे धीरे १५ मिनट तक किया जा सकता है। सर्वसाधारण के लिये यही यथेष्ट है।



शीर्षासन नं० १



शीर्षासन नं० २

सावधानी—इस आसन के करने में गलती हो जाने लाभ के बदले हानि हो जाने की बराबर सम्भावना है। कभी-कभी तो मनुष्य पागल तक होता देखा गया है। आँखों की रोशनी भी कम हो सकती है, तथा कई दोषों के हो जाने का बड़ा डर रहता है। मस्तिष्क, कान, आँख तथा दिल के रोगियों को यह आसन बर्जित है। इस आसन के करने के आघ घंटा पहले से वाद कोई और व्यायाम करना भी मना है। मलाशय में भी यह आसन नहीं करना चाहिए। शौच जाने के बाद और भोजन के तुरन्त बाद यह आसन कभी नहीं करना चाहिए। एक ही समय में लगातार दो बार नहीं।

नी न करे। इस आसन को करते समय सर को र बार उठाना या पैरो को हिलाना ठीक नहीं। यदि णायाम करना हो तो उससे पूर्व शीर्षासन कर लेना लिए। शीर्षासन के अभ्यासी को सादा-सात्विक आहार नना चाहिए। आसन के तुरन्त बाद हाथ मुड़ धोना नाना, तेज हवा में घूमना हानिकारक होता है। स्नान रने के तुरन्त बाद भी शीर्षासन नहीं करना चाहिए। दे इस आसन के अभ्यास के कुछ दिनों में लाभ के बदले सी प्रकार की हानि की अनुभूति हो तो अभ्यास बद रके केवल दूध, घी और फल का सेवन करते हुए कुछ नो तक आराम कुर्सी पर पड़ा रहना चाहिए। दोष हो जावेगे।

लाभ—समस्त आसनो का शिरोमणि शीर्षासन यदि धिबत् किया जाय तो उससे इतने लाभ होंगे कि उनको णिवद्ध नहीं किया जा सकता। मोटे-मोटे लाभ हैं—

भूख लगती है और पाचन ठीक होता है। सर दर्द या ई भी मस्तिष्क-विकार कभी नहीं होता। शरीर हल्का रीला, सुडौल, कातिमय, एव सुन्दर दिखने लगता है। णु की वृद्धि होती है। धातुक्षीणता और स्वप्नदोष दूर ते है। रक्त शुद्ध होता है। बाल काले बने रहते हैं और दे वे सफेद हुए तो काले हो जा सकते हैं। अच्छी नीद ती है। बुढ़ापा जल्द नहीं आता। शीर्षासन से शरीर रक्त सर की ओर से तेजी से प्रवाहित होता है जिससे रीर का प्रत्येक अवयव शक्ति प्राप्त करता है। फलतः णायु दीर्घत्व, मन्दाग्नि, कब्ब, गले के रोग, यकृत और हा की दुर्बलता, आंतो की कमजोरी एव उनका मरना तथा स्त्रियो का वाक्पन आदि रोग पास फटकने ही पाते और यदि वे हुए तो दूर हो जाते हैं। इस र णासन से कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत हो जाती है। नाद रो से उठने लगता है, और मन को एकाग्रता प्राप्त ती है।

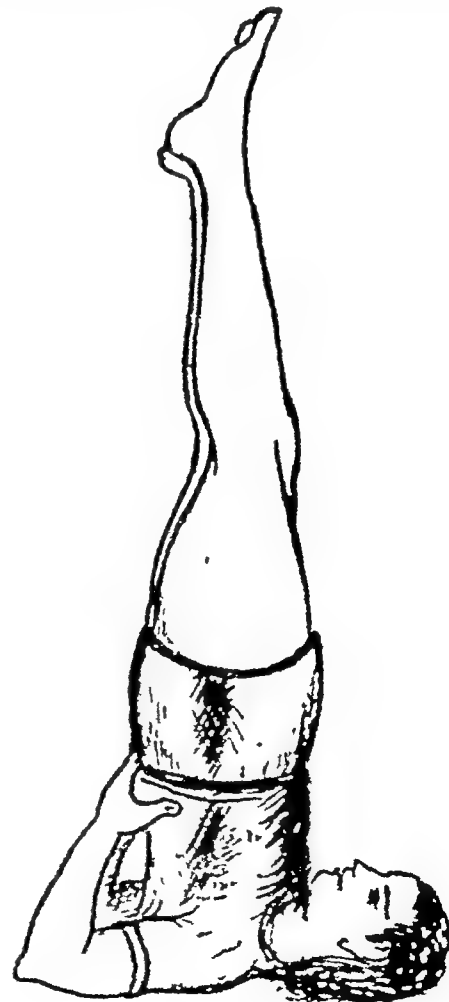
सर्वाङ्गासन

विधि—स्वच्छ विस्तरे पर पीठ के बल लेट जाइये। णप बगल में रहे और पैर सीधे। बदन को टीला छोड़ । अब दोनों पैरो को धीरे-धीरे ऊपर उठाइये। जब पैर नीन ने ३० का कोण बनाने लगे तब वहाँ पर पाच णिए के लिए रुकिये। अब पैरो को फिर उठाइए और

जब ५० का कोण बन ने लगे तब फिर पांच सेकेण्ड के लिए रुकिए। इसी प्रकार जब ६० का कोण पैर बनने लगे तो फिर पांच सेकेण्ड के लिए रुकिये। अब पैरो को बिलकुल सीधा रखते हुए सिर की ओर उन्हें लाइए, यहा तक कि वे १२० का कोण बनाने लगे। इस अवस्था में पैरो को ऊपर की ओर ले जाये जहा तक सम्भव हो पैर और घड दोनों को एक सीध में रखे और घड को दोनों हाथों से सहारा दे। यही सर्वाङ्गासन है। अब आप उसी क्रम से उन जगहों पर रुकते हुए वापस जाए, और अपनी पूर्वविस्था में हो जाये। चित्र देखिये।

सर्वाङ्गासन के बाद उनकी ही देर तक श्वासन करके शरीर को आराम देना चाहिये जितनी देर तक सर्वाङ्गासन किया गया है।

सर्वाङ्गासन को पहले दिन आधा मिनट से आरम्भ करके और प्रत्येक सप्ताह आधा-आधा मिनट बढ़ाते हुए



सर्वाङ्गासन

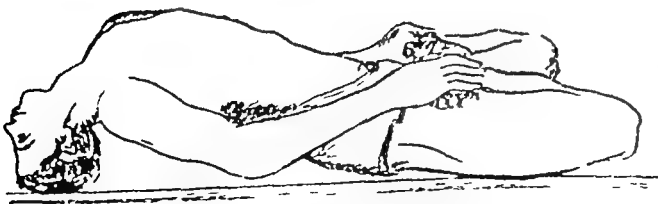
धीरे-धीरे ६ से १२ मिनट तक किया जा सकता है।

जिन व्यक्तियों की आँख, कान, वा हृदय का रोग हो, अथवा जिनका रक्तचाप अधिक रहता हो, उनको यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ—वीर्य-दोष को दूर करता है। गले के ऊपर के अवयवों को नीरोगता और पुष्टता प्राप्त कराता है। कब्ज, मन्दाग्नि, लोहा, और यकृत-दोष की एक ही दवा है। हृदय को विश्राम मिलता है, जिससे वह बलवान होता है। रक्त शुद्ध होता है। यह आसन चू कि कण्ठमणि (Thyroid Gland) को स्वस्थ बनाने का सर्वाधिक शक्तिशाली साधन है, इसलिए इससे शरीर के लगभग सभी अवयव लाभान्वित होते हैं। क्योंकि शरीर में कण्ठमणि के ठीक दशा में रहने का अर्थ है शरीर के समस्त अङ्गों का शक्तिशाली बनना।

मत्स्यासन

विधि—आसन पर पैरों को फैलाकर बैठ जाइए। दोनों हाथ जमीन पर बगल में रहे फिर दोनों पैरों को मोड़कर पद्मासन लगाइये। दोनों जघे जमीन से सटे रहेंगे। अब कोहनियों को पीछे की ओर जमीन पर बगल में लाइए और शरीर को पीछे की ओर झुकाइये। भार कोहनी पर होगा। ऐसा करने से सारा धड़ जमीन पर आजायगा। अब दोनों तलहथियों को कान के पास जमीन पर लाइये। हाथ पर वजन देकर सिर को पीठ की तरफ जितना पीछे ले जा सके ले जाइये। अब समूचे धड़ का बोझ सिर पर होगा। अब दोनों हाथों से पैरों के अंगूठों को पकड़िये। कोहनी जमीन पर ही रखें। यह मत्स्यासन है। देखिये चित्र पूर्वावस्था में आने के लिये धड़ का भार कोहनी पर देकर उठ जाइए और धीरे से सीधे बैठ जाइए।



मत्स्यासन

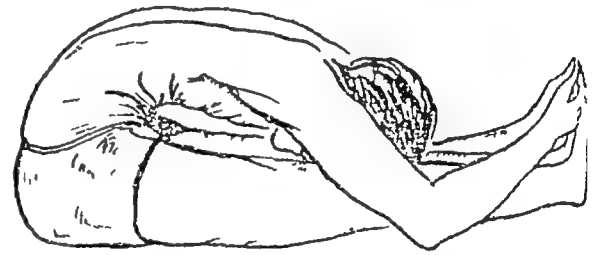
यह आसन सर्वाङ्गासन का पूरक है। इसीलिए सर्वाङ्गासन करने के बाद इसे जरूर करना चाहिए। ऐसा करने से पूरा पूरा लाभ होता है। पर जितनी देर तक

सर्वाङ्गासन किया जाय, उसका कोई समय ही। आसन के करने में देना चाहिये। इस आसन से मनुष्य पर मछली की तरह तैरता रह सकता है।

लाभ—इसमें लगभग वे ही लाभ होते हैं जो सर्वाङ्गासन के करने में। पर पीठ और पेट की मांसपेशियों साथ साथ गर्दन और जघों का वृद्धि व्यायाम आसन की विशेषता है।

पश्चिमोत्तानासन

विधि—आसन पर चित्त लेट जाइये। हाथों को मिर के पीछे ले जाइये। अब बिना सहारा भुक्तका दिये धीरे-धीरे धड़ को उठाइये साथ ही हाथों भी उठाते हुये पैरों पर झुक जाइये। माथा धुनों में लगा दीजिये। हाथों से पैरों के अंगूठे पकड़ लीजिए। ध्यान रहे कि आगे झुकते समय घुटने जमीन से उठें पायें। इस अवस्था में यथासम्भव २-४ सेकेण्ड रुकें फिर अंगूठे को छोड़ कर पूर्ववत् चित्त लेट जाइए। ऐसा धीरे-धीरे करना चाहिए। आगे झुकते समय सास निकासना, तथा पीछे झुकते समय खींचना चाहिए। ऐसा तीन चार बार कीजिए। (देखिए चित्र)



पश्चिमोत्तानासन

आसन के करने में जबर्दस्ती हरगिज नहीं होनी चाहिए बल्कि धैर्य धारण करके अभ्यास जारी रखा चाहिए। इसी आसन को बजाय लेट कर करने के बजाय खड़े होकर किया जाता है तो उसे पाद हस्तासन कहते हैं।

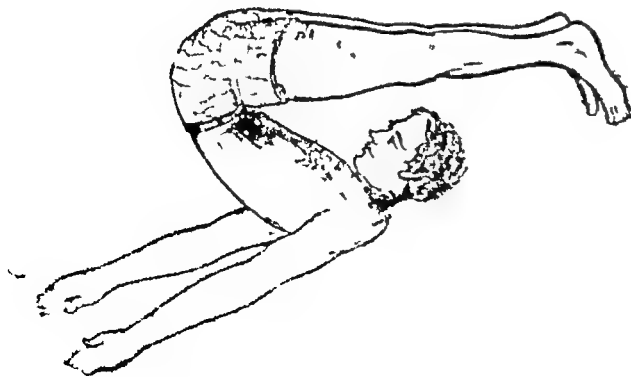
लाभ—इस आसन से कोष्ठ की समस्त पेशियों का साधारणतः और पीठ तथा छाती की पेशियों का विशेष पतन सकोचन होता है। अपान वायु की गति निम्न हो जाती है, अतः शीघ्र साक होने लगता है और रोगों का घर कब्ज दूर हो जाता है, हृदय अपना काम ठीक ठीक

लगता है। जोड़ो का दर्द, मधुमेह, तथा स्त्रियों के शय सम्बन्धी रोगों में यह आसन बड़ा लाभ करता। पीठ का मेरुदण्ड और सुषुम्ना नाडी जो कि शरीर नायु-जाल का केन्द्र है ठीक रहती है। तिल्ली यकृत गुदा निर्दोष होते हैं। शरीर पर अनावश्यक चर्बी नहीं होने पाती। कृमि विकार दूर होता है। जिनके पेट दूर निकल आए हों उनके लिए यह आसन बड़ा लाभ करता है। नाभि टलने की हालत में इस आसन से लाभ होता है।

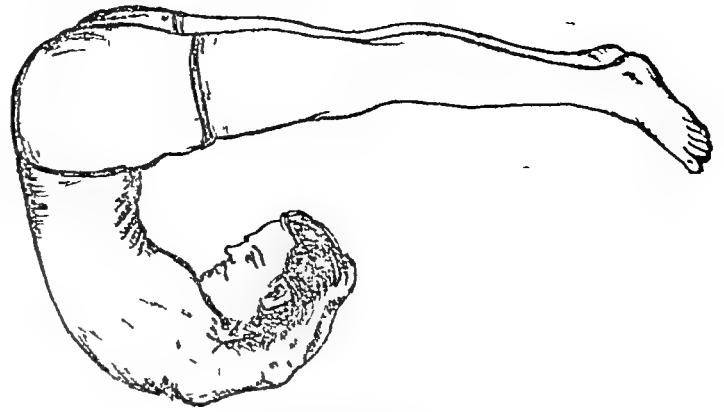
हलासन

विधि—आसन पर पीठ के बल लेट जाइये। दोनों हाथ फीमा में होंगे। अब सर्वाङ्गासन की तरह दोनों पैरों को साथ-साथ और सीधा रखते हुये ऊपर की ओर ३०, ६०, ९०, और १२० के कोणों पर रोकते हुये उठाइये और धीरे-धीरे पीछे सिर की ओर ले जाइये यहाँ तक कि पैर पजे जमीन को छूने लगें। तत्पश्चात् पैरों को थोड़ा और आगे बढ़ाइये। ऐसा करने से कमर का भाग ठीक सिर के ऊपर आजायगा। अन्तिम अवस्था में दोनों हाथ सिर के ऊपर होंगे और उंगलियाँ मिली होंगी, तथा ठुड्डी कण्ठ के गढ़े में अच्छी तरह जम जायगी। पूर्वावस्था में जाने के लिये पहले हाथों को सिर से हटाकर सीधे जमीन पर लाना चाहिये, और पैरों को जिस प्रकार धीरे धीरे रोकते हुये लाया गया था उसी प्रकार वापस ले जाना चाहिये।

आरम्भ में इस आसन को उतना ही करना चाहिये जितना कि आसानी से किया जा सके। जबरदस्ती भूल से न हो करनी चाहिये। (चित्र देखिये) यकृत और प्लीहा



हलासन चित्र नं० १



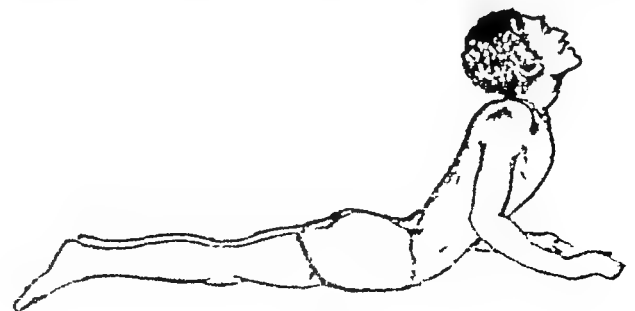
हलासन चित्र नं० २

की बढी हुई अवस्था में यह आसन नहीं करना चाहिये।

लाभ—शरीर की सभी नाडियाँ और अङ्ग-प्रत्यङ्ग सबल बनते हैं। पीठ और पेट की पेशियाँ मजबूत होती हैं कब्ज दूर होता है। यकृत और प्लीहा के सभी रोग चले जाते हैं।

भुजङ्गासन

विधि—पैर फैलाकर मुँह के बल पट लेट जाइए। शरीर ढीला छोड़ दीजिए। टाँगें सटी हों और तलवों बाहर की ओर दिखाई देते हों। घुटने और जाँघें जमीन से भी सटी हों। हाथ कुहनी तक धड़ से सटा हों और हथेलियाँ कन्धों के नीचे जमीन से लगी हुई हों। अब ठुड्डी को उठाते हुए सिर को पीछे ले जाइये। ठुड्डी को इस तरह उठाइये कि उसका और नाक का सिरा दोनों जमीन से छूते हुए ऊपर उठें। सिर को काफ़ी दूर पीछे ले जाने के बाद उसे उसी अवस्था में रखते हुए पीठ की मांस पेशियों को सिकोड़ते हुए सीने को ऊपर उठाइये। उस वक्त नाभि तक का भाग जमीन से लगा रहेगा और घड़ का शेष भाग हथेलियों के सहारे जमीन पर रहकर पीछे भी तना रहेगा। कुछ क्षणों तक सिर और पीठ



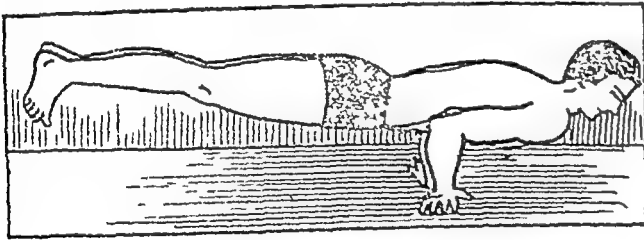
भुजङ्गासन

को पीछे की ओर तनी हुई अवस्था में रखने के बाद रीढ़ को नीचे लाइये। पहले कमर के नीचे, फिर कमर और अन्त में गर्दन की मांस-पेशियों को धीरे-धीरे झुकाने हुए पूर्व की पट अवस्था में आजाइए। आसन करते समय सास की गति स्वाभाविक रखनी चाहिए। इस आसन को ५ सेकेण्ड से १ मिनट या अधिक से अधिक ३ मिनट तक कर सकते हैं। तीन बार भी यह आसन किया जा सकता है। इस आसन को 'सर्पासन' भी कहते हैं। चित्र देखिए।

लाभ—भूख बढ़ती है। जठराग्नि तीव्र होती है। कब्ज दूर होता है। स्वप्नदोष-रोग इससे सर्वथा मिट जाता है। यह आसन पीठ की हड्डी पर बड़ा प्रभाव डालता है। जिससे आदमी जल्द बूढ़ा नहीं होता। इससे इडा, पिंगला तथा सुषुम्ना—तीनों नाडियों को बल मिलता है। औरतो की बच्चेदानी पुष्ट होती है। प्रदर रोग की दवा है।

मयूरासन

विधि—आसन पर घुटने के बल लेट जाइये। दोनों बाहों को मिलाइये और हथेलियों को मजबूती से जमीन पर रखिये। उंगलियों का रुख पैरों की तरफ रहे। सारे शरीर को बाहुओं से और आमाशय को कुहनिओं से लगाइये। अब पैरों को धीरे-धीरे पीछे की तरफ फैलाकर अंगूठों को जमीन पर टोकिये। सास खींचकर दोनों पावों को एक साथ पृथ्वी से ऊपर उठाने की कोशिश कीजिये।



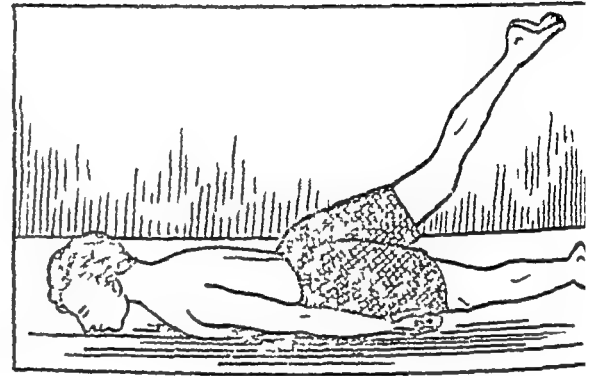
मयूरासन

सिर और पैर एक सतह में रहने चाहिए और शरीर पृथ्वी के समानान्तर। इस अवस्था में ५ सेकेण्ड तक रहने के बाद अंगूठों को पृथ्वी से लगाकर सास बाहर निकाल दीजिए। चित्र देखिए।

लाभ—पेट के सारे रोग इससे चले जाते हैं और भूख खुलकर लगती है। वात, पित्त, कफ के रोग दूर हो जाते हैं। गुल्म रोग को भी लाभ करता है।

शलभासन

विधि—शलभ करते हैं टिड्डी या पतंगे को। आसन में टिड्डी के आकार का बनना पड़ता है। पैर बल सीधे लेट जाइये। हाथ शरीर के अगल-बगल रहें दोनों पैर एक साथ जमीन से लगे रहेंगे। टिड्डी के सट्टी होगी। अब गहरी सास खींचते हुए भुजावाधिए और दोनों हाथों पर जोर देकर दोनों पैरों जितना हो सके साय-साय ऊपर उठाइये। घुटने न झुकें जितनी देर तक सास रोके रह सकें उतनी ही देर।



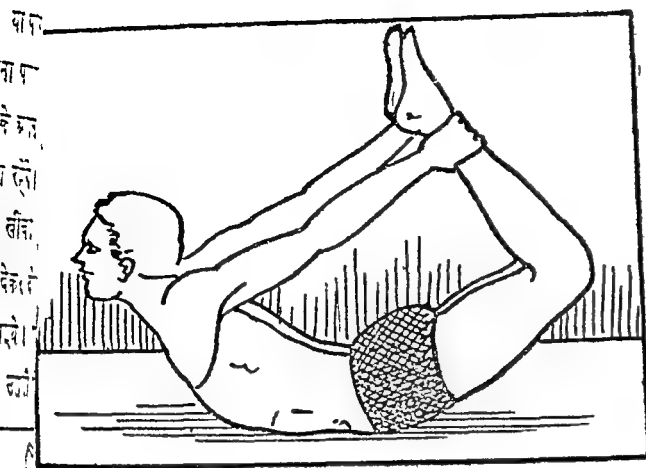
अर्ध शलभासन

इस अवस्था में रहे। तत्पश्चात् पैरों को धीरे-धीरे जमीन पर रखे। दो तीन बार इसे कर सकते हैं। इस आसन को जब केवल एक पैर से करते हैं तो उसे 'अर्धशलभासन' कहते हैं। चित्र देखिए।

लाभ—छाती चौड़ी होती है और मेरुदण्ड के निचले हिस्से में लोच आता है। पेट के सभी रोग कब्जादि हो जाते हैं।

धनुरासन

विधि—भुजंग और शलभासन के योग से धनुरासन बनता है। पेट के बल आसन पर लेट जाइये। पैरों घुटनों से मोड़ले। फिर दायाँ-बायाँ वाले पैरों को टांग से क्रमशः दायाँ और बायाँ हाथ से पकड़ ले। अब धीरे-धीरे छाती को निकालते हुए सिर को ऊपर उठा हाथों को ऊपर की तरफ उठाते हुए पैरों को तान आगे और पीछे शरीर को तान कर इस प्रकार बन कि सारे शरीर का भार कमर और पेट पर आये और शेष शरीर का भाग जमीन से उठा रहे। स्थिति में ५ सेकेण्ड से १ मिनट तक रहना चाहिए लगातार तीन बार यह आसन किया जा सकता है।



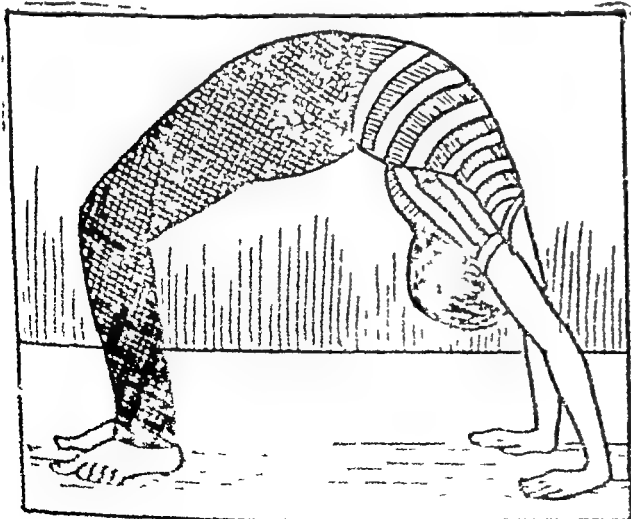
धनुरासन

खिए ।

लाभ—इस आसन को कमजोर से कमजोर व्यक्ति करके लाभ उठा सकता है। इस आसन के वे ही लाभ जो शलभासन और भुजगासन से होते हैं।

चक्रासन

विधि—खड़े होकर रीढ़ की मोटी हड्डी को थोड़ा २ भुकाते हुये धीरे-धीरे पीछे की ओर मुड़िये। हाथों को नितम्ब के समानान्तर लाइये और घुटनों को मोड़िये। अब हथेलियों को जमीन की ओर ले जाइये। तत्पश्चात् पीछे की ओर धीरे-धीरे झुकिए। जब हथेलिया जमीन पर पहुँच जायें तब उन्हें धीरे-धीरे पैरों की ओर जहाँ तक मुमकिन हो ले जाइए। यही 'चक्रासन' है। तीन मिनट तक इस अवस्था में रहकर फिर खड़े हो जाइए। देखिए



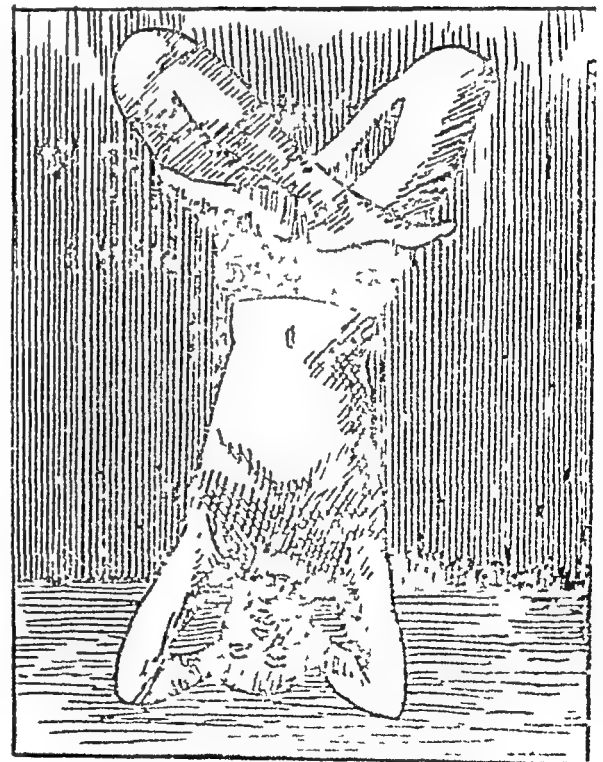
चक्रासन

चित्र ।

लाभ—स्त्रियों के लिए उत्तम आसन है। शरीर में हल्कापन और ताजगी आती है। पाचन क्रिया को शक्तिशाली बनाता है। पेट को ढीला होने और बूढ़ने से रोकता है तथा ऊँचाई बढ़ाकर सुन्दरता बढ़ाता है।

ऊर्ध्व-पद्मासन

विधि—शीर्षासन का अभ्यास हो जाने पर इस आसन को आसानी से किया जा सकता है। शीर्षासन की दशा में पहले एक पैर को मोड़कर जङ्घा पर लाइये। फिर दूसरे को मोड़कर दूसरे जङ्घा पर लाइए तत्पश्चात् पैरों को मोड़कर पेट के पास लाइये। उसके बाद दोनों घुटनों को इतना मोड़िये कि वे दोनों हाथों के बगल में आजायें। अब धीरे-धीरे फिर ऊपर ले जाइए। यह क्रिया ५ बार तक की जा सकती है। चित्र देखिए।

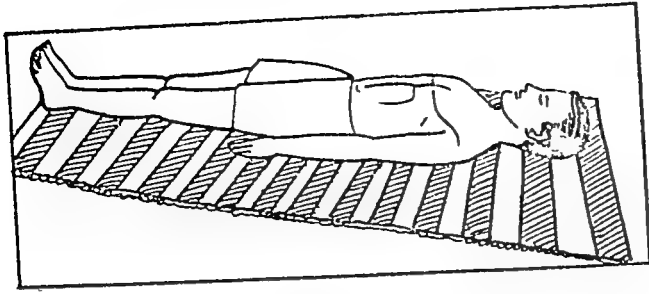


ऊर्ध्व पद्मासन की प्रथम स्थिति

लाभ—मेरुदण्ड और उमकी मांसपेशिया हड और लचीली होनी हैं, जिससे मनुष्य सदा जवान बना रह सकता है। वीर्य सम्पन्धी नारे दोष दूर होते हैं। स्मरण शक्ति बढ़ती है तथा पाचन शक्ति बढ़ती है।

शर्मासन

विधि—आसन पर चिन लेट जाइए। दागों को एक



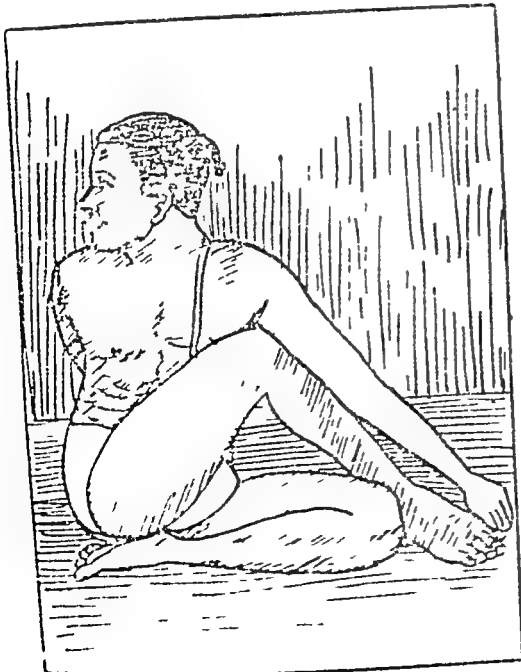
शवासन

दूसरे से मिलाकर सीधे फैलाइए। एड़िया मिली रहे और पजे खुले रहे। हाथ जमीन पर घड से सटे रहे। आखे बन्द या अधखुली रखिए। अब सिर से पैर तक की सारी मांस-पेशियों और स्नायुओं को एकदम ढीला छोड़कर शव समान बन जाइए। सास स्वभावतः चलती रहेगी। देखिए चित्र।

लाभ—इस आसन को अन्य आसनो के अन्त में किया जाता है। इससे शरीर के प्रत्येक अवयव को आराम एवं शक्ति मिलती है। थकावट दूर होती है और पुनः कार्य करने के लिए शरीर को स्फूर्ति और ताजगी प्राप्त होती है।

अर्ध मत्स्येन्द्रासन

विधि—आसन पर बैठकर बाएँ पैर को मोड़ दीजिये। उसकी एड़ी गुदा के पास होगी। फिर दाहिने पैर को गिरे हुए पैर के ऊपर से उठाते हुए उसके घुटने के



अर्धमत्स्येन्द्रासन

पास जमीन से सटाकर रखिए। अब बाएँ हाथ को पैर के घुटने से छुआते हुए दाहिने पैर के अग्रगुठे को लीजिए। फिर दाहिने हाथ को पीठ के पीछे ले उसी तरफ सिर को घुमाइये। यही अर्ध मत्स्येन्द्रासन है। इस आसन को दूसरे पैर को मोड़कर भी किया जा सकता है। [चित्र देखिए]

रीढ़ की हड्डी पुष्ट और स्वस्थ होती है। आमाशु के विभिन्न अङ्गों की मालिश होती है। कमर की शक्ति मजबूत होती है।

वज्रासन

विधि—आसन पर सामने की ओर पैर फैलाकर बैठ जाइये। बायाँ पैर घुटने से मोड़ कर जघा के पास ले जाइये। ऐसा करने से पैर थोड़ा उठबायगा। बाएँ हाथ से उसे उठाकर बाएँ नितम्ब के नीचे ले जाइये। घुटना जमीन पर आजायगा। एड़ी शरीर से सटी होगी। पीछे पैर का पजा ऊपर की ओर हो जायगा। इसी तरह दूसरे पैर की भी स्थिति बनाइये। दोनों घुटने आपस में सटे रहेंगे, पर पैर के तलवे अलग-अलग रहेंगे। अब



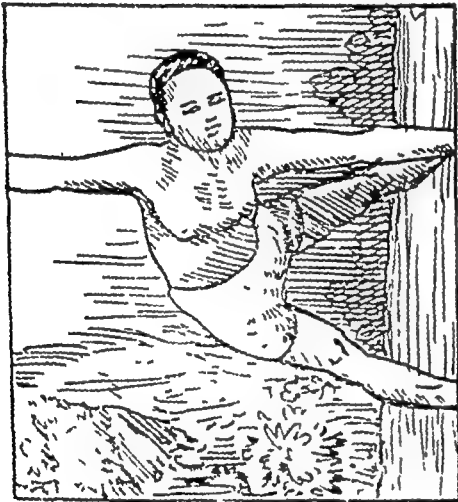
वज्रासन

हाथों को घुटनों पर रखकर बैठ जाइये। यही वज्रासन है। इस आसन पर बैठे हुए मत्स्यासन की भाँति जाने को सुप्त वज्रासन कहते हैं। [वज्रासन की विधि देखिये]

लाभ—भोजन के बाद इस आसन पर बैठने से पाचन में किसी प्रकार की गड़बड़ी नहीं होती सुप्त पेशाब आसन से कूबड दूर हो जाता है और मेरुदण्ड लचीला बनता है। पश्चिमोत्तानासन के बाद यह आसन करना चाहिए।

त्रिकोणासन

विधि—दोनों पावों को फैलाते हुए खड़े हो जाइए। फैले हुए पावों की दूरी तो-तीन फीट हो। अब बाएँ सीधे फैलाइये जिसमें तलहथिया भूमि के समानान्तर हो और हथेलियाँ जमीन की ओर हो। बाईं ओर कमर को मोड़िए और बाएँ हाथ से बाएँ पैर का अंगूठा पकड़िये। इस हालत में सिर भी भूमि की ओर थोड़ा झुक सकता है। पाँच सेकेंड तक इस अवस्था में रहने के बाद फिर



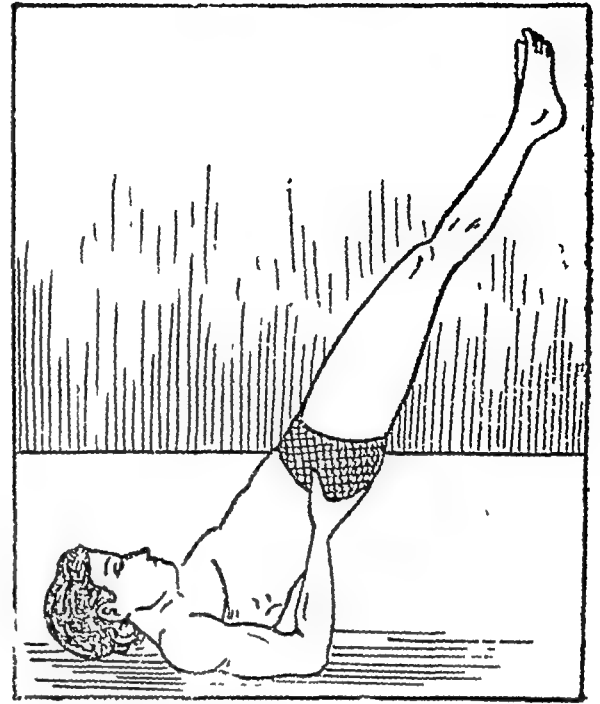
त्रिकोणासन

खड़ा हो जाइए। नीचे अथवा ऊपर जाते समय हाथ या पैर, कुहनी या घुटने के पास से न मुड़ने चाहिए। अब इसी क्रिया को दाहिनी ओर भी कीजिए। यह आसन दोनों ओर चार-चार बार तक किया जा सकता है। [चित्र देखिये]

लाभ—ठेढ़े मेढ़े पैरों को इस आसन से बड़ा लाभ होता है। छाती भी चौड़ी होती है।

विपरीत करणी-आसन

विधि—आसन पर चित लेटिए। दोनों हाथ वगल में रखिये। दोनों पैर जुटे हुये फैले होंगे। अब उन्हें घुटनों को बिना मोड़े हुये घानन से ३०° ऊपर उठाइये। १० सेकेंड उस स्थिति में रखकर फिर ऊपर ६०° तक उठाइये।



विपरीत करणी-आसन

फिर ६०° का कोण बनाते हुये ऊपर उठाइये। दोनों हाथ वगल में पट पड़े रहेंगे और घुटने नहीं मुड़ेंगे। अब पैरों को १२०° पर लेजाइये। तत्पश्चात् दोनों हाथों को पेट के दाएँ-बाएँ सहायता के लिए जमाइए। पैर विलकुल सीधे रहेंगे और सारा भार हाथों पर रहेगा। इसके बाद तने हुये पैरों को धड़ की सीध में कर लीजिये। इस अवस्था में आधा मिनट से बढ़ाकर साधारणतः १० मिनट तक रहा जा सकता है। [देखिये चित्र]

लाभ—योगियों के कथनानुसार इस आसन के करने से मनुष्य अमर तक हो सकता है और पुनर्जीवन प्राप्त कर सकता है।

उपर्युक्त मुख्य व्यायामात्मक आसनों के अतिरिक्त और बहुत से आसन हैं, जैसे जानुशिरासन, वीरासन, उष्ट्रासन, चतुष्पाद आसन, वृश्चिकासन, ताडामन, हनुमानामन, उत्कटामन, गरुडामन, पादगुष्टासन, वृधासन, ऊर्ध्व धनुरासन उत्तानपादामन, उत्तान कूर्मासन, भद्रासन, सिंहासन, गर्भामन, प्रार्थनामन तथा वक्रामन आदि। स्थानाभाव के कारण उन सभी आसनों का वर्णन यहाँ सम्भव नहीं है।

चार ध्यानात्मक ध्याननों में भी प्रथम और द्वितीय ध्यान ही मुख्य हैं। जिनमें सिद्धान्त करने के अग्रिमानी

केवल ब्रह्मचारी, वानप्रस्थी, तथा सन्यासी ही माने गए हैं, और पद्मासन के अधिकारी ग्रहस्थ लोग। अतः यहाँ केवल पद्मासन करने की विधि ही लिखी जाती है—

पद्मासन

विधि—बाया पैर दाहिनी जाघ पर और दाहिना पैर बायी जाघ पर रखिये इस तरह कि एडिया पेट से छुये। दोनों जाघें और दोनों घुटने पृथ्वी से लगे रहेंगे। पीठ एकदम सीधी रहेगी, ठोड़ी कण्ठ से लगी रहेगी। अब दृष्टि को नाक के अग्र भाग पर जमाइये, यही पद्मासन है। इसी आसन पर बैठे रहकर दोनों हाथ भूमि पर बगल में रखिये। अब तल-हथियो पर भार देते हुये शरीर को ऊपर उठाइये कुछ सेकेण्ड तक इसीप्रकार उठे रहने के बाद धीरे धीरे जमीन पर आजाइये, यह उत्थित पद्मासन है। पद्मासन लगाने के बाद बाया हाथ पीछे से घुमाकर बाये अंगूठे को पकड़िये और दाहिने हाथ से दाहिने अंगूठे को पकड़िये जो बाये पैर पर है यह बद्ध पद्मासन है। इस अवस्था में ३ मिनट तक रहना चाहिये। पद्मासन की अवस्था में हाथों को घुटनों पर रखे। श्वास बाहर निकालिये और सिर को आगे की ओर इतना झुकाइये कि वह जमीन से छू जाय। तत्पश्चात् हाथों को पीछे की ओर ले जाइये। अब दाहिने हाथ से बाई कलाई पकड़



पद्मासन

लीजिये। सिर नीचे ही झुका रहे। इस अवस्था में ५ सेकेण्ड से १० सेकेण्ड तक रहा जा सकता है और तीन से सात वातक यह आसन किया जा सकता है। इसे योगमुद्रा कहते हैं।

लाभ—पद्मासन से अपान वायु की शक्ति मिलती है, सुषुम्ना नाडी सीधी रहती है तथा श्वास प्रश्वास नियमित रूप से होने लगती है। अतः जप और ध्यान के लिये यह आसन बहुत ही उपयोगी है। उत्थित पद्मासन से हाथ के स्नायुओं को बल मिलता है। बद्ध पद्मासन से पैरों की मांस-पेशिया मुलायम और लचीली होती है, तथा मेरुदण्ड सीधी अवस्था में रहता है। योग मुद्रा से पेट के सारे अवयव दुरुस्त, पुष्ट बनते हैं।

(३) आसन की सफलता में महायक—

कोई भी आसन हो उसमें सफलता तभी मिल सकती है जब उस को समझ कर विधिवत् किया जाय। अतः इसके लिये यह जरूरी है कि आसन पहले पहल किसी अनुभवी व्यक्ति की निगरानी में किया जाय और वह जो बताये उसका मनोयोगपूर्वक और लगन के साथ पालन किया जाय। मनमाने ढंग से और केवल किताबी ज्ञान प्राप्त कर लेने के बाद आसनो का अभ्यास करने वाले कभी कभी हानि उठाते देखे गये हैं।

जो मनुष्य आसनो से उनके परम लाभ को प्राप्त करना चाहता है उसके लिये ब्रह्मचर्य का पालन करना नितान्त आवश्यक है। प्राणायाम करने वाले को आसनो से शीघ्र और अधिक लाभ होता है।

भोजन सुधार भी आसन के लिये बहुत प्रयोजनीय है। जो व्यक्ति भोजन में बिना सुधार किये ही आसन करता है उसका परिश्रम व्यर्थ ही जाता है। इसलिए आसन करने वाले को सादा सप्राण, सात्विक एवं पुष्टिकर भोजन करना चाहिये। जहरत से अधिक भी भोजन नहीं करना चाहिये और कभी कभी उपवास अवश्य करना चाहिए। इससे शरीर शुद्ध और मल रहित होजाता है।

किसी रोग से पीडित होने पर मनमाना आसन करना ठीक नहीं। ऐसी अवस्था में किसी अनुभवी से राय लेकर ही आसन करना उचित है। गरमी के दिनों में अधिक देर तक आसन नहीं करना चाहिये।

आरम्भ में बहुत कम समय तक आसन करे और फिर उसे क्रमशः बढ़ावे। आसन के करने में धैर्य, तत्परता एवं नियमितता की बड़ी जरूरत होती है।

पाँचवां अध्याय

अग्नि तत्त्व-चिकित्सा

अग्नि तत्व

अग्नि, सृष्टि के उपादान पञ्च तत्वों में तीसरा उपयोगी तत्व है। परन्तु दृश्य तत्वों (अग्नि-जल तथा पृथ्वी) में प्रमुख दृश्य तत्व अग्नि ही है। आकाश और वायु तो महत्त्व (सबका आदि कारण ईश्वर) की तरह ही अदृश्य तत्व हैं। अग्नि को अग्निदेव मानकर उनकी पूजा-अर्चना का विधान शास्त्र-कारों ने बताया है। ऋग्वेद के प्रथम मन्त्र 'अग्नि-भीडे पुरोहितम्' आदि में ईश्वर के प्रत्यक्षरूप अग्नि की ही प्रार्थना की गयी है। गायत्री मन्त्र में भी, जो भगवद् रूप महामन्त्र (मूल मन्त्र) है इस तत्व के अधिष्ठाता सूर्य की ही उपासना है। धार्मिक रुचि के हिन्दू और पारसी आज भी सूर्य को देवता मानते हैं और नियमपूर्वक उनकी पूजा करते हैं।

सूर्य केवल प्रकाश और गर्मी ही नहीं देता बल्कि वह बुद्धि और दीर्घायुष्य भी देता है। यथा—

सवितान् सुवतु सर्वातीतं सवितानो रासतां दीर्घमायुः।

अर्थात्, यह श्रेष्ठ प्रकाश जो विश्वको प्रकाशित कर रहा है, हमें सुबुद्धि और दीर्घायुष्य प्रदान करे।

यह सत्य है कि जो व्यक्ति सूर्य-प्रकाश का जितना ही अधिक सेवन करेगा उसकी दिमागी शक्ति उतनी ही विकसित होगी। सूर्य प्रकाश के सेवन में मस्तिष्क में एक प्रकार की चुम्बकीय शक्ति आती है जो मनुष्य को बुद्धिमान बना देती है। हमारे पूर्वज मुनि-ऋषि इसी सूर्य-पासना की वदोन्नत बुद्धिमान बनें जिनकी जोड़ का एक भी बुद्धिमान व्यक्ति भविष्य में भ्रम पैदा होगा या नहीं, सदिग्ध ही है।

अग्नि तत्व से हमें धन-जन की प्राप्ति एवं रक्षा होती है। यथा—

‘नृणो नो दिवस्पातु’

“अग्नि पार्थिवेभ्यः।”

—ऋग्वेद।

अर्थात्, सूर्य हमारे दिन की रक्षा करे और अग्नि हमारे घर-जन की रक्षा करे। और भी—

“नमः सूर्याय शान्ताय सर्वं रोगं विनाशिने।
आयुरारोग्यमैश्वर्यं देहि देव नमोऽस्तुते ॥”

—आ० ह०

अर्थात् शान्तिप्रदान करने वाले, सर्व रोग नाश करने वाले सूर्य भगवान को नमस्कार है। हे! सूर्यदेव आयु-आरोग्य, और ऐश्वर्य हमें दो। आपको नमस्कार है।

विश्व के अन्य भागों के निवासी भने ही सूर्य के महत्त्व को भली प्रकार न समझे हो, पर भारतवर्ष में तो आदि काल से ही सूर्य को समस्त जड़, चेतन, तथा सुर आदि को उत्पन्न करने वाला माना गया है। भारतीयों की दृष्टि में सूर्य ईश्वर का प्रमुख अङ्ग नेत्र है, क्योंकि वह प्रत्यक्ष रूप से दर्शन देता है और इत्येक प्राणी उसको देख सकता है, जबकि अन्य देवताओं के सम्बन्ध में यह बात नहीं है।

तैत्तिरीय ब्राह्मण में लिखा है कि उदय तथा अस्त होते हुए सूर्य को ध्यान करता हुआ ब्राह्मण सभी सुखों को प्राप्त करता है।

यजुर्वेद में आया है— ‘वक्षो सूर्यरेजायत’ अर्थात् सूर्य भगवान का नेत्र है। परन्तु वास्तव में सूर्य हम सबों का ही नेत्र है। क्योंकि सूर्य के ही प्रकाश से हम अपने नेत्रों का प्रयोग कर पाते हैं और उस प्रकाश के अभाव में हम लगभग अंधे ही रहते हैं।

सूर्य का मनोहर वर्णन पढ़िए—

एक चक्रो रथो यस्य दिव्यः कनकभूषितः।

समे भवतु सुप्रीत पद्महस्तो दिवाकरः॥

अर्थात् जिस सूर्य का अकेला चलने वाला एक पहिये का अद्भुत सुवर्ण से अलंकृत रथ है वह हाथ में कमल लिये हुये सूर्य मेरे ऊपर प्रसन्न हो। और देखिए—

“ताम्रं आव्रह जात वेदो लक्ष्मीं मनःपगामिनीम्।

यस्या हिरण्यं विन्देय गामः पुन्यपान इम्॥”

—श्री मृग

अर्थात्, हे जात वेद अग्ने। नहीं जाने वाले लक्ष्मी हमें लादे जिनसे हम हिरण्य स्वर्ण आदि मृग्यवान पदार्थों को प्राप्त करें, तथा गायों और उत्तम पुत्रों को प्राप्त करें।

“स्वस्ति श्रद्धां यशः प्रज्ञानं विद्यांबुद्धिश्चियं बलम् ।

आयुषं तेज-आरोग्यं देहिमे हव्य वाहन ॥”

--हं वि०

अर्थात् हे हव्य वाहन ! हवन ग्रहण करने वाले अग्निदेव ! कल्याण, यश, श्रद्धा, विद्या, बुद्धि, लक्ष्मी, बल, आयुष्य, तेज, एवं आरोग्य प्रदान करो ।

इस तरह देखने है कि हमारे आदि ग्रन्थ वेद में सूर्य उपासना सम्बन्धी अनेक ऋचाएँ विद्यमान हैं जो इस बात का प्रमाण है कि हम भारतवासी अनादि काल से सूर्य की उपयोगिता मानते आ रहे हैं । हम आरम्भकाल से ही सूर्य एवं अग्नि को देवता के रूप में पूजते आ रहे हैं । क्योंकि सूर्य के बिना जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती । भारतवर्ष ही क्यों ? रोम, यूनान, मिश्र सभी जगह सूर्य को देवता माना गया है । जापान में सूर्य के अनेक मन्दिर हैं । दक्षिण अमेरिका में भी एक विशाल सूर्य मन्दिर है ।

‘सूर्य नमस्कार’ जो हमारी प्रातः पूजा का एक अङ्ग है, पूजा के साथ-साथ एक उत्तम प्रकार का व्यायाम भी है जिसका वर्णन पहले हो चुका है । इसमें सूर्य नमस्कारासन से सूर्य के सामने जल गिराना होता है । यह एक अत्यन्त उपयोगी एवं सर्वाङ्गपूर्ण और वैज्ञानिक स्वास्थ्य-वर्धक क्रिया है, जिसके करने से बड़े लाभ होते हैं । वैज्ञानिकों ने पता लगाया है कि प्रातः कालीन सूर्य रश्मियों में नीलोत्तर किरणें (Ultra-violet rays) प्रचुर मात्रा में पाई जाती हैं जो स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त लाभकारी होती हैं । किन्तु सूर्य को सभी रश्मियाँ तो ‘नीलोत्तर रश्मियाँ’ होती नहीं । इसलिए कुछ पदार्थ ऐसे होते हैं जिनमें से छनकर केवल ‘नीलोत्तर किरणें’ ही वहिर्गत होती हैं । उन पदार्थों में से एक पदार्थ ‘जलसीकर पुञ्ज’ भी है अर्थात् जिस समय प्रातःकाल सूर्य के सामने हम खड़े होकर ऊँचे से अपने ठीक सामने जल गिराना आरम्भ करते हैं तो सूर्य की किरणें जल कणों द्वारा इन्द्र धनुष के सात रङ्गों में विभाजित होकर उनमें से नीलोत्तर किरणें हमारे शरीर पर पड़कर हमें लाभ पहुँचाती हैं । यही कारण है कि सर्व साधारण के हित के लिए हमारे पूर्वजों ने इस कृत्य को अनादि काल से धर्म का रूप दे

इसी प्रकार शास्त्रकारों ने रविवार के दिन को ; का दिन माना है और लिखा है कि यदि कोई साधु शास्त्रोक्त रीति से रविवार का व्रत बारह वर्षों तक तो वह पूर्ण काम होकर ब्रह्मरूप हो जायगा सन्देह नहीं । रविवार को तैल, स्त्री-ससर्ग तथा नमक त्याग करना साधारण रवि व्रत कहलाता है । आस्था हिन्दू लोग आदि काल से ही इस रवि-व्रत को करके उठाते चले आ रहे हैं ।

एक प्रकार से देखा जाय तो सूर्य ही जगत् का प्रसूति विता है । क्योंकि सृष्टि के सभी पदार्थों का मूलबीज सूर्य-रश्मि माला के विभिन्न प्रकार के संयोग से ही उत्पन्न होता है । रश्मि-भेद और विभिन्न रश्मियों के मिश्रण भेद से जगत् के नाना प्रकार के पदार्थ उत्पन्न होते हैं । कहा गया है कि अपनी सतरंगी किरणों से सूर्य अपना वीर्य और चन्द्रमा अपना रज डालकर ससार को उत्पन्न कर देता है । ससार की सभी वस्तुओं-सोना, चांदी, ताम्बा, जस्ता, लोहा आदि धातुओं, हीरा, माणिक्य, नीलम आदि जवाहिरात आदि आदि का पैदा होना इन्हीं रंगीन सूर्य रश्मियों के करिश्मे है । प्राणधारियों एवं वनस्पति के जीवन का भी मात्र आधार सूर्य रश्मियाँ ही हैं । अतः प्रकाश और गरमी की हमें भोजन से अधिक आवश्यकता है । क्योंकि प्रकाश का अभाव हुआ नहीं कि हमें डाक्टर की आवश्यकता पड़ी । एक जर्मन प्राकृतिक चिकित्सक आर्नाल्ड रिक्ली ने लिखा है कि जल जल्दी ही वायु उससे भी जल्दी और प्रकाश इन दोनों से भी जल्दी है ।

अग्नि-तत्त्व से शेष चारों तत्त्व (आकाश, वायु, जल एवं पृथ्वी) तप्त होते हैं । इसीसे ससार में सौन्दर्य और जीवन है । इसीसे फूल खिलते हैं, फल पकते हैं, औषधियों में पृथक पृथक गुण उत्पन्न होते हैं । इसीसे समुद्र में जल बादल बनकर पृथ्वी को सिंचन करता है । इसीसे हमारे सारे कल कारखाने चलते हैं । इसीसे हमारा भोजन सीम्ता है और पचता है ।

सुख, दुःख, पाप, पुण्य, काम, क्रोध, लोभ, मोह, प्रीति, भक्ति आदि सभी वृत्तियाँ और सस्कार भी सूर्य रश्मियों के संयोग से ही उत्पन्न होते हैं । सूर्य की रा

वर्णमाला का पड़ित सहज ही में पदार्थों का सग-
 क्रिया वा विघटन कर सकता है। वस्तु परिवर्तन कर सकता
 है। उसका निर्माण कर सकता है और सहार भी कर
 सकता है। लोहे का सोना बनाना तथा मुर्तियों का जिलाया
 को बनाना तक, सूर्य विज्ञान से ही सम्भव है। इस विज्ञान के
 अनुसार हिमालय और तिब्बत में आज भी गुप्त रूप से
 प्रमाण है। पश्चात्य देशों में इसी विज्ञान के आधार
 मृत्यु किरण और एटमबम के आविष्कार किये हैं।
 सूर्य-रश्मियों के अनन्त शक्तियों एवं गुणों के मुकाबिले
 प्राविष्कार कुछ भी नहीं हैं।

वेद या शब्द ब्रह्म की सीमा सूर्य मण्डल तक मानी
 है। उसके बाद सत्य या ब्रह्म लोक है। सूर्य से ही
 'वेदशित्वम्' सम्भव है। सूर्य या अग्नितत्त्व से ही अन्य
 तत्वों के तत्त्वों के चैतन्य का उन्मेष और निमेष होता है।
 अग्नितत्त्व स्वयं सूर्य है। सोम भी वही है। प्रणव या
 सूर्य ही है। सूर्य साक्षात् नाद ब्रह्म है।
 सूर्य की शक्ति के कारण सूर्य की सत्ता 'रवि' भी है
 सूर्य ईश्वर का तेज प्रज्वलित होकर सूर्य बना है
 अग्नि-तत्त्व के (शरीर में) अभाव के कारण शरीर
 जीवित हो जाता है, और कमी की वजह से शरीर में
 दुस्ती, सिकड़न, सर्दी की सृजन, वायु जनित पीड़ाएं,
 क्षीयता, गठिया, बुढ़ापे की कमजोरी, मन्दाग्नि विद्रा की
 अधिकता, कोष्ठवृद्धता तथा ठंड आदि के उपद्रव आरम्भ
 हो जाते हैं और आंख, नख, जिह्वा, विष्टा, तथा पेशाब
 श्वेतवर्ण के हो जाते हैं। इस प्रकार इस तत्व की शरीर में
 अधिकता के कारण आंख, नख, जिह्वा, विष्टा तथा
 पेशाब लाल पीले या लाल रंग के हो जाते हैं, मुंह का
 जायका सड़ा-कड़िया हो जाता है, मिजाज तेज और क्रोधी
 हो जाता है, तथा दुबलापन, अंग अंग में खुश्की, और
 प्यास की अधिकता आदि रोग आघेरते हैं।

प्रकाश और तेज का उद्गम सूर्य और सौर मण्डल

सूर्य दमस्त सगोल मण्डल में सबसे अधिक प्रकाश
 प्रण और प्रकाश में भी सबसे बड़ा है। ऋग्वेद के विष्णु
 स्तोत्र के विद्वान् रचयिता ने सूर्य की प्रशंसा उनको जगत्-
 निर्माता विष्णु के समकक्ष रत्न कर की है। सूर्य को एक

दूसरी जगह विश्वात्मा कहा गया है। ज्योतिष शास्त्रा-
 नुसार सूर्य के आसपास शेष सब ग्रह घूमते हैं अपनी
 अपनी किरणों पृथ्वी पर फेंकते हैं। पुराण में सप्त-रश्मियों
 को जो कि सूर्य भगवान की किरणों के ही सात रंग हैं,
 सप्त मुखी घोड़ा बताया है। सात रंग एकत्र होवे से
 श्वेत रंग होता है, इसी कारण सूर्य की किरणें श्वेत
 दिखाई देती हैं। स्वयं सूर्य का रंग पारे के समान श्वेत है।
 सूर्य, प्रकाश या ताप का प्रभाव नहीं बल्कि 'फोकस' है।
 वह एक लेन्स मात्र है जिसके प्रभाव से आदिम ज्योति
 का रश्मि समूह स्थूल बन जाता है, सौर जगत् में एकत्र
 होता है, और नाना प्रकार की शक्ति उत्पन्न करता है।
 सूर्य-रश्मियां अनन्त हैं, परन्तु मूल प्रभाव एक ही है। जो
 शुक्ल वर्ण है शुक्ल से सर्वप्रथम सात रंग मिश्रित प्रथम स्तर
 का आविर्भाव होता है। शुक्ल से अतीत जो वर्णानातीत तत्व
 है, उसके साथ शुक्ल का संघर्ष होने से इस प्रथम भूमि का
 विकास होता है। यह अन्तः संघर्ष का फल है। यह
 वर्णानातीत तत्व ही चिद्रूपा शक्ति है। इस प्रथम स्तर से पर-
 स्पर संयोग या संसर्ग होने के कारण द्वितीय स्तर का आवि-
 र्भाव होता है। आपेक्षिक दृष्टि से पहली शुद्ध सृष्टि है,
 और दूसरी मलिन सृष्टि वा मैथुनी-सृष्टि है। उपर्युक्त
 कथित शुक्ल वर्ण ही विशुद्ध तत्व है। इस सादे प्रकाश
 के ऊपर जो अनन्त वैचित्र्यमय रंग का खेल निरन्तर हो
 रहा है, वही ससार है। यही शुक्ल वर्ण या शुद्ध तत्व
 आगम शास्त्र का बिन्दु तत्व है। यह चन्द्रबिन्दु है। यही
 कुण्डलिनी और चिदाकाश है, यही शब्द मातृका है।
 इसके विक्षोभ से ही नाद और वर्ण उत्पन्न होते हैं :-

सौर मण्डल के नवो ग्रहों के वर्ण निम्नलिखित हैं :-
 १-सूर्य-पारे के समान श्वेत है, पर उसमें सात रंग
 मिश्रित हैं। यह उष्ण है।

२-चन्द्रमा-चांदी के समान रुपहला। यह शीतल है।

३-मंगल-तांबे के समान लाल। यह गर्म है।

४-बुध-हरा। यह नपुंसक है।

५-वृहस्पति--सोने के समान नुनहला। यह मेदवान
 (चर्बीदार) है।

६-शुक्र-नीलवर्ण (INDIGO)। यह शक्ति वर्द्धक है
 ७-शनि-आममानी, गहरा नीला। यह नृना है।

८-राहु-हमारी पृथ्वी है। रंग काला है। यही

कारण है जो पृथ्वी में दूसरे प्रकाशमान ग्रहों की प्रकाशित किरणों को आकर्षित करने की शक्ति है ।

६-केतु—यह हमारी पृथ्वी की छाया है । रंग हल्का आसमानी ।

उपरोक्त सभी ग्रह सूर्य के चारों तरफ घूमते हुये उससे अपने अपने रंग प्राप्त करते हैं । जब इन ग्रहों की निजी रंगीत किरणें सीधी या तिरछी होकर और सूर्य की किरणों से टकराकर पृथ्वी पर पड़ती हैं तब सूर्य-रश्मियों में इन ग्रहों की अतिरिक्त रंगीन किरणों के बढ जाने से पृथ्वी या उस पर के रहने वाले किसी मनुष्य आदि पर किसी ग्रह विशेष के अतिरिक्त रंगीन किरणों के पड़ने का प्रभाव पड़ता है । जिसकी वजह से दुख सुख भोगना पड़ता है ।

लाल, हरा, सुनहला या पीला, आसमानी, गहरा नीला काला, तथा, हल्का नीला ऐसे सात रंगों का एकीकरण जब होता है तो श्वेत रंग बन जाता है ।

सूर्य के चारों तरफ अन्य सभी ग्रह चक्कर लगाया करते हैं, दिनकी किरणें भिन्न भिन्न रंगों में फैलती हैं । पर ग्रहों की गति में विभिन्नता होने के कारण, प्रत्येक ग्रह की उसके रंग की किरणें एक ही स्थान पर बहुत समय तक नहीं टिकती । अतः सभी ग्रह अपनी आवश्यकता-नुसार रंग के वीर्य को लेकर शेष चन्द्रमाग्रह को दे दिया करते हैं । परन्तु जिस समय ग्रहों की किरणों की गति सीधी या तिरछी होती है उस समय वे किरणें, सूर्य की किरणों को छेद कर पृथ्वी पर गिरती हैं जो पृथ्वी पर गिरने वाली सूर्य की किरणों से मिलकर भिन्न-भिन्न प्रकार के परिणाम उत्पन्न करती हैं । अर्थात् उनका प्रभाव उनकी किरणों के अनुसार ही पृथ्वी पर के पदार्थों पर होता है ।

सूर्य-रश्मियों के पृथ्वी पर आने में जब किसी प्रकार की अड़चन पड़ती है तो ससार में नाना प्रकार के उथल-पुथल होने की सम्भावना होजाती है । उदाहरणार्थ, सूर्य-प्रकाश के भूमि पर आते समय, उसकी किरणों के मार्ग में यदि मंगल ग्रह आजाय, तो पृथ्वी पर लाल किरणें पड़ेंगी, परिणामतः पृथ्वी के उस भाग में रहने वाले प्राणी गरमी में उत्पन्न होने वाले रोगों—हैजा, चेचक, मूर्च्छा आदि में आक्रान्त हो जाते हैं, अर्थात् महामारी फैल जाती है ।

इसी सिद्धातानुसार जब किसी समय सूर्य की लाख अधिक परिमाण में एक ही स्थान पर एकत्र हो, तो भूकम्प आदि उत्पात होते हैं । और जब मिट्टी, कोयला, आदि के परमाणु वायु के साथ उड़ते हुए ग्रह या दो विभिन्न ग्रहों के पास पहुच जाते हैं, वस्तुएँ सूर्य की किरणों को पृथ्वी पर भरपूर आ देती तो अकाल पड़ता है, अतिवृष्टि होती है, या रोगों को पैदा करने वाले कीटाणुओं को फैलाती है ।

चेतन या जड़ जो कुछ भी पृथ्वी पर है उन शक्ति प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सूर्य द्वारा होती है । जिन वस्तुओं पर सूर्य-रश्मियाँ पड़ती हैं, पर वे हितकर प्रभाव डालती हैं और जिन पर पड़ती, उन पर अहितकर । जो शाक सब्जी धूप में होती है, वह अन्धकार में पैदा होने वाली सब्जी से गुणकारी होती है । जो गायेँ धूप में घूम कर चरने में नहीं चरती, उनका दूध गुणकारी नहीं होता ।

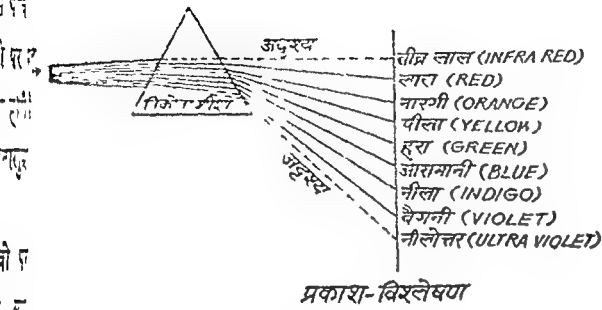
प्रकाश-विश्लेषण—

आलोक की किरणें आकाश में विद्युत की धारा द्वारा कपन को जन्म देती हैं । जिसका आभास नेत्रों हमारे शरीर की सूक्ष्म नाड़ियों को होता है । प्रकाश रूप में भौतिक होते हुये भी सूक्ष्म ही है । प्रकाश को प्रकृति का उत्साह कहा जाय तो अधिक युक्ति होगा ।

यदि सूर्य के प्रकाश पुंज को हम त्रिपाश्वर्य (Prism) के अन्दर से गुजारे तो प्रकाश सात रंगों में विभाजित दिखाई देगा । इस विश्लेषित सतरंगी प्रकाश अंग्रेजी में 'स्पेक्ट्रम' कहते हैं । स्पेक्ट्रम के एक सिरे लाल और दूसरे पर बैंगनी रंग आखों को दिखेंगे । स्पेक्ट्रम में सात रंग ही दीखेंगे इसके यह माना नहीं है । सूर्य-प्रकाश केवल इन्हीं सात रङ्गों की रश्मियों से बना नहीं बल्कि स्पेक्ट्रम के दोनों सिरों के बाहर भी किरणें होती हैं जिनका रङ्ग देखने में हमारी आँखें नहीं मर्थ हैं । बैंगनी सिरे से परे वाली अदृश्य किरणें नीलोत्तर किरणें (Ultraviolet Rays) और किरणों से आगे वाली अदृश्य किरणों को Infra Rays कहते हैं । इन दो अदृश्य किरणों के अतिरिक्त

ई अदृश्य किरणें होती हैं, जिनमें कुछ का पता को ने लगा लिया है और बाकी का लगा रहे हैं। पता अब तक लग चुका है। वे हैं—एक्सरे, एल्फारे मोड, तथा गामारे।

प्रकाश-विश्लेषण नीचे के चित्र से स्पष्ट हो जाता है—



इन्फ्रारेड किरणें

वैज्ञानिक भाषा में अदृश्य गरमी की किरणों को (infra red rays) अथवा तीव्र लाल किरणें कहते हैं। प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर बहुत कम पड़ता है। किरणें धरती में बहुत दूर तक घुसती हैं और वनस्पति को जीवन प्रदान करती हैं। इन किरणों का हमारे चर्म भाग पर भी पड़ता है। रक्त की कमी, रक्त की सूजन, सक्रामक रोग, गठिया वात, रक्त की शारीरिक अधिकता आदि में ये किरणें लाभ करती हैं। पर किरणों को इनके अदृश्य होने के कारण, हम जब तक प्राप्त नहीं कर सकते इसलिए रोग के निवारण में उनका प्रयोग नहीं कर सकते। हालांकि कुछ चिकित्सक द्वारा कृत्रिम इन्फ्रारेड किरणों का प्रयोग रोगों में करते हैं पर असल अमल ही है और नकल नकल

लाल किरणें

सूर्य-रश्मि पृथ्वी में ८०% केवल लाल किरणें और लाल किरणें होती हैं। ये गरमी की किरणें होती हैं जिनको हमारे चर्म भाग १००% सोख लेते हैं। पृथ्वी-मण्डल को उत्तेजित करना उनका विशेष कार्य है। लाल रंग के कमरे में बैठकर स्नान में पाचन बिगड़ जाता है और पेट के रोग हो जाते हैं। लाल रंग गर्मी का कारण है जिससे गर्मी में हम लाल रंग के कपड़े पहनना चाहते हैं। रक्तहीनता और रक्त की कमी के रोगों में लाल रंग का उपयोग उपकारी है।

है। जिसका हृदय दुर्बल हो वह लाल रंग का वस्त्र पहने। जिसके पात्र सदैव ठण्डे रहते हैं वह लाल रंग का मोजा लाभ के साथ पहन सकता है। यह रंग चञ्चलता उत्पन्न करता है और स्वभाव में प्रखरता लाता है। परन्तु गुलाबी रंग प्रेम का प्रतीक है।

यह रंग वायु से अकड़ी नसों, नसों का शैथिल्य या उसमें गांठ पड़ जाना, सर्दी से आई हुई सूजन, शीतांग आदि स्नायु मण्डल के सभी रोगों में उपकारी है। इससे लूले-लगड़े मनुष्य तक अच्छे हो जाते हैं। यह रंग विद्युत गुण वाला भी होता है। शरीर के निर्जीव भागों को चैतन्यता प्रदान करने में अद्वितीय है। शरीर के किसी भाग में यदि गति न हो उसी लाल प्रकाश डालने से उस भाग में चैतन्यता आ जाती है। विशेष-विशेष रोगों में ही लाल किरणें तपस्व जल पीने के काम में आती हैं। इस जल को बहुत सोच समझकर पीना चाहिए। यह जल विशेषकर मालिश करने या शरीर के बाहरी भाग में लगाने या पट्टी देने के काम में आती हैं। यह जल एलोपैथी (Iodine) से भी अधिक गुणकारी होता है। यदि भूल से यह जल पी लिया जाय तो खून के दस्त अथवा कै होने का भय रहता है।

यह रंग प्रायः लगाने और मालिश करने के काम में आता है। कुछ रोगों में अन्य रंगों के साथ मिलाकर पीने को भी दिया जाता है। यह रंग आँखों में न पड़ना चाहिए वरना वे फूट जा सकती हैं।

शरीर में लाल रंग की कमी से सुस्ती अधिक होती है निद्रा अधिक सतती है, भूख घट जाती है तथा कब्ज भी रहती है। नेत्र और नाखून नीले हो जाते हैं तथा दस्त का रंग चिकटा या नीला हो जाता है।

शरीर में लाल रंग की वृद्धि ने त्वचा में सूजन आ जाती है और गरमी के विकार उभड़ आते हैं।

लाल रंग बढ़ाने में नीला रंग या उनका प्रभाव दबता है। नीले चिकित्सक में पित्त का रंग लाल माना गया है।

मनिषान उबर, प्लेग उबर के आरम्भ में आधा लाल-आधा नीला रंग पतल जूतों में देना चाहिए। रक्त की चलावदारता में भी यह रंग आधा रंग मिलाने से अधिक फायदा पड़ता है। अनाज्य मनिषानि-

अतिसार में भी लाल २-गहरा नीला १-हल्का नीला १ प्रति आध घण्टे पर १॥ तोला मिलाया चाहिए । पेट में कृमि पडना और शूल होना—लाल १-गहरा नीला ४, दिन में चार बार खोराक ढाई तोला देनी चाहिए ।

इसी प्रकार लाल-किरण-तप्त तेल की मालिश किसी रोग के कारण कड़े पडे हुए अङ्ग को अथवा भीतरी स्नायु और मासपेशियों के कमजोर पड जाने पर उत्तेजना एवं स्फूर्ति पैदा करने के लिए लाभकारी है । इससे भीतरी अवयव अपने-अपने स्थान पर ठीक आजावेंगे और सजीव हो उठेंगे ।

चिकित्सा के लिए 'सूर्यरश्मियों' में से किसी विशेष रंग की रश्मि की शक्ति एवं प्रभाव को जल वा तेल में कैसे उतारा जाता है अथवा उस रंग का प्रकाश रोगी को कैसे दिया जाता है, ये बात आगे बतायी जायेगी ।

नारंगी रंग की किरणें

यह रंग भी गर्मी बढाता है । यह रंग पुराने रोगों में तीन दिन तक पहले पहल देकर पेट को साफ करने के काम में लाया जाता है और तब असल रोग की दवा दी जाती है । यह रंग दमा रोग के लिए अक्षीर है । नसों की बीमारी और लकवा आदि वात-व्याधियों की एक ही औषधि है । तिल्ली के बढने, मूत्राशय और आंतों की शिथिलता, उपदश आदि रोगों में भी नारंगी-किरण-तप्त जल काम में आता है ।

पीली किरणें

वसन्त ऋतु में पीला कपड़ा पहनना लाभकारी है । गर्मी के दिनों में सफेद । क्योंकि सफेद रङ्ग ठंडा होता है । शीत में काले रङ्ग का कपड़ा पहनना चाहिए, किन्तु उसके नीचे सफेद रङ्ग का एक कपड़ा जरूर पहनना चाहिए, अन्यथा हानिकारक है और बदन में भुर्रिया शीघ्र डालता है । पीले रङ्ग का कपड़ा पहनने से ज्ञानतन्तु चैतन्य एवं नीरोग रहते हैं । मलावरोध, लकवा आदि नहीं होते । यह रङ्ग बुद्धि, विवेक एवं ज्ञान की वृद्धि करने वाला होता है । वीढ़ों में इसी दृष्टि से पीत परिधान प्रचलित है ।

यह रङ्ग पेट, जिगर, तिल्ली, फेफड़ों, तथा हृदय के रोगों में विशेष रूप से हितकर है । इससे पेट की गडग-डाहट, पेट फूलना, पेट में पीड़ा होना, कोष्ठवद्धता, अजीर्ण, कृमि रोग, गुदभ्रंश, मेदविकार आदि रोग दूर

होते हैं । पीली किरण तप्त जल थोड़ा थोड़ा कुत्तक पीने से लाभ होता है । अधिक मात्रा में लेना से हानि की सम्भावना रहती है । अधिक मात्रा में करने से कभी-कभी तो पेट में इतनी गरमी बढ़ कि दस्त आने लगते हैं । यह जल युवक और युवतियों अपना प्रभाव तुरन्त दिखलाता है । यह जल पीने के ही काम में प्रयोग होता है । मगर पडने पर इसे मालिश और अन्य रङ्ग के जलो में मिलाकर पट्टी रखने के काम में भी आता है ।

इस रङ्ग की कमी, तथा हल्के नीले रङ्ग से शरीर में मेद रोग, गुल्मरोग, शूल, पसली, मसूढों का दर्द, योनिजन्यशूल, कृमि, दिल का रोग, का रोग, कोष्ठवद्धता, तथा शोथ उत्पन्न हो जाता है ।

इस रङ्ग की वृद्धि से शरीर में चीसें उठना, दर्द आदि उत्पन्न हो जाते हैं । इस रङ्ग के बढने से और नीला रङ्ग मिश्रित के जो कुप्रभाव होते हैं, दूर जाते हैं । वात तथा कफ जनित रोगों को यह रङ्ग दूर करता है ।

सूर्य-चिकित्सा में वात का रङ्ग पीला गया है ।

हरी किरणें

यह रङ्ग आख और त्वचा के रोगों में विशेषकारी है । यह रङ्ग भूख बढाता है । जिसको गर्मी, बुखार या नासूर आदि चर्म रोग हो, उन्हें हरे रङ्ग का पहनना चाहिए । चेचक रोग में यह रङ्ग बड़ा लाभकारी है । इससे हाथ-पाव का फटना, दर्द, खाज, फोड़ा, रक्तपित्त, अर्थात् छाती, नाक, मुँह, गुदा द्वारा गिरना, स्त्रियों का रक्त प्रदर, बवासीर अच्छा हो जाते हैं । शरीर में पकने वाले, सड़ने वाले, बहने वाले, युक्त और किसी भी दवा से न अच्छा होने वाले प्रकार के विकार निस्सन्देह दूर हो जाते हैं । यह रङ्ग ठंड पहुंचाने वाला है । ज्ञानतन्तुओं और स्नायु मण्डलों को बल देता है । यह रङ्ग कटि व मेरुदण्ड के निचले भाग के कण्ठों को खासतौर पर दूर करने वाला है । स्वप्न को भी नाश करता है ।

हरी किरण तप्त जल पीने, पट्टी रखने, तथा मालिश काम में आता है, और तेल लगाने और मालिश करने में

इस रंग की कमी और लाल रंग की वृद्धि से शरीर में कपड़ा, फुन्सी, खुजली, दाद आदि त्वचा के रोग उत्पन्न होते हैं।

हरा रंग बढ़ाने से लाल रंग के विकार दबाते हैं।
हरा रंग मस्तिष्क की गरमी शांत करने और आख के रोगों में अच्छा है। समय से पहले ही सफेद होने वाले बाल हरे रंग के प्रयोग से फिर काले हो जाते हैं। हरा तप्त सिर के पिछले भाग में लगाने से स्वप्नदोष तथा धातु संबंधी रोग मिट जाते हैं। सिर और पाव में लगाने से ज्वर रोग नहीं होते और नींद अच्छी आती है, कर्ण रोगों में इस तेल को कान में डालते हैं।

आसमानी रङ्ग की किरणें

आसमानी रंग को अंग्रेजी में Blue रंग या गहरा नीला कहते हैं। शरीर की सूजन में नीला और सफेद मिश्रित कपड़ा पहनना गुणकारी है। टोपी या पगड़ी के अन्दर का अस्तर नीले रंग का गुण करता है। जिसकी प्रकृति गरम हो उसको सदा नीले रंग का कपड़ा पहनना दवा का काम करेगा।

यह रंग ठंडक और शान्तिदायक है। इसमें विद्युत शक्ति होती है। यह पौष्टिक भी होता है इसीलिये कुछ कब्ज करने वाला होता है। जब शरीर का कोई भाग या समस्त शरीर गरम हो उस समय इस रंग का प्रयोग करना चाहिये।

गरमी की अधिकता से होने वाले रोग जैसे ज्वर, श्वास, कास, सिर पीड़ा, पेचिश, अतिसार, सग्रहणी, मस्तिष्क के रोग, प्रमेह, पथरी, मूत्र विकार आदि इस रंग से सरलता के साथ अच्छे हो जाते हैं।

यह रंग सब रोगों में श्रेष्ठ है। प्राणिमात्र का नैसर्गिक जीवन इसी रंग पर निर्भर करता है। यही कारण है कि समस्त पृथ्वी पर फैले हुये आकाश का रंग नीला है। इसी रंग द्वारा जीवों को जीवन शक्ति की प्राप्ति होती है। यह रंग भक्ति, अनुराग, एवं प्रेम का जनक हिन्दू शास्त्र में जो राम और कृष्ण के नील वर्ण विग्रह के वर्णन दिये हैं। उनका एक अभिप्राय यह भी है कि नील वर्ण प्राप्त होने ही शान्ति प्रदान करता है। यह रंग जितना ही लगा होगा उतना ही अधिक ठंडक देने वाला होगा।

और जितना अधिक गहरा होगा, उतनी ही उसमें गरमी होगी।

आसमानी किरण तप्त जल सब रोगों पर चलता है और गुण करता है किन्तु यदि गले में छाले हो गये हो, काटे पड़े गये हो, पीव बहता हो रुधिर बहता हो तो इस पानी के प्रयोग से प्रथम छाले बढ़ते मालूम होंगे परन्तु इससे घबड़ाना नहीं चाहिये उपचार चलने देना चाहिये, अवश्य लाभ होगा।

यह रंग पीने, पट्टी रखने-दोनों के काम में आता है।

शरीर में नीला रंग कम होने से क्रोध अधिक आता है चुपचाप बैठा नहीं जाता, कभी कभी शरीर गरम हो जाता है, और पतले दस्त भी आने लगते हैं। आखे गुलाबी, नाखून लाल, पेशाब लालिमा लिये हुए पीला और दस्त पीला या लाल होगा।

गहरे नीले रंग की कमी और लाल रंग की वृद्धि से शरीर के जोड़ों में अकड़, दर्द प्रमेह, पथरी, दाह, खट्टी और कड़ई उबकाई का आना, गर्दन अकड़ना, बाल गिरना, और आखों के रोग उत्पन्न होते हैं।

नीले रंग की अधिकता से वात जन्य रोग उत्पन्न होते हैं किन्तु नीला रंग शरीर में बढ़ाने से अन्य चारों रंगों की अधिकता से बढ़ने वाले रोग मिटते हैं।

यदि इस रंग के जल से घाव धोना पड़े तो धोने में इस जल का अधिक देर तक प्रयोग नहीं करना चाहिये, अन्यथा घाव में पीड़ा होने लगेगी।

सौर्य-चिकित्सा में वफा का रङ्ग नैला माना गया है।

यदि वरं, बिच्छू, शहद की मक्खी आदि काट खायें तो यह जल उस स्थान पर मल देने से या उसकी पट्टी रख देने से आराम हो जाता है।

आसमानी-किरण-तप्त तेल की मालिश कुछ दिनों तक रोज प्रायः घटे तक धूप में बैठकर करने में शरीर गठ जाता है और वन की वृद्धि होती है।

आसमानी किरण तप्त जल पौष्टिक (Tonic) है और रोगनुत्ति के बाद तावत नाने के लिए प्रायः व्यवहार होता है।

नीली किरणें

यह रङ्ग की कमी और लाल रङ्ग की अधिकता से, मनुष्य ज्वर-निम्नान्ध-पेट के रोगों आदि रोगों में

पोड़ित हो जाता है।

नीली किरण तप्त तेल के व्यवहार से कुसमय में बालों का सफेद होना, कड़े होना, गिरना, सिर दर्द इत्यादि पीड़ाये समूल नष्ट हो जाती है। यह तेल बालों को बढ़ा कर दिमाग को तर और शांत रखता है, तथा ताकत पहुंचाता है।

बैंगनी किरणें

इस रङ्ग की प्रकृति भी नीले और हरे रङ्ग की भांति शीतल है। यह रङ्ग शरीर का ताप कम करने में गुणकारी है। शरीर में इसकी कमी हो जाने से हैजा, अतिसार, प्रलाप आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। पागल कुत्ते के काटे, मस्तिष्क दीर्बल्य, तथा हृदय की धड़कन में बैंगनी किरण तप्त जल लाभ करता है। ये विद्युत् किरणें भी कहलाती हैं, जिन पर पृथ्वी के सभी प्राणियों का जीवन निर्भर है।

‘अल्ट्रावायलेट’ या ‘नीलोत्तर किरणें’

इन किरणों को अदृश्य किरणें या अष्टम किरणें भी कहते हैं। हिन्दी में इस किरण का एक नाम पराकासनी किरण भी है। जैसा कि ऊपर के चित्र से ज्ञात होगा, इस किरण का स्थान बैंगनी किरण के ठीक बाद है। इस किरण के गुण अनन्त हैं। इसके प्रभाव से भयङ्कर से भयङ्कर रोग कीटाणु तत्काल नष्ट हो जाते हैं। अंग्रेजी दवा ‘Iodine’ से कही अधिक विषनाशक शक्ति इस किरण में विद्यमान है। यह किरण विटामिन का स्वाभाविक उत्स है। इस किरण में जीवनशक्ति एवं स्वास्थ्य-बर्द्धक गुण तो अनन्त हैं ही, पर इसको प्राकृतिक रूप में प्राप्त करना बड़ा कठिन है। कारण, नमी और धूल से भरे वातावरण को भेद कर ये किरणें हम तक बहुत कम पहुंच पाती हैं। ये किरणें केवल सूर्योदय के समय ही थोड़ी मात्रा में प्राप्त की जा सकती हैं, वह भी नये वदन रहने पर। क्योंकि यह बात प्रयोगों से सिद्ध हो चुकी है कि ये किरणें सूक्ष्म-से-सूक्ष्म वस्त्रों को भी वेध नहीं पाती जिससे शरीर, हर समय वस्त्रों से लदा रहने के कारण उदार प्रकृति के इस महान वर को प्राप्त नहीं कर सकता। इसी अमृत का लाभ उठाने के लिए स्वास्थ्य-विशेषज्ञ सूरज निकलने के पड़ने उठने का आदेश देते हैं, नये सर, नये वदन स्वर्ग देना में वायु मेघन के लिये खुले मैदान में

निकल जाने का अनुरोध करते हैं, तथा नये वदन ही के सामने खड़े होकर उनको जल चढ़ाने आदि वांछित कृत्यों की व्यवस्था देते हैं। पर हमसे कितने हैं उनके कहने को मानकर इन अमृत तुल्य नीलोत्तर किरणों से लाभ उठाते हैं ?

निरावृत खेत की फसलों पर जब सुबह-सुबह नीलोत्तर किरणें पड़ती हैं तो ये किरणें उनके द्वारा खींचा-सोख ली जाती हैं जिनसे उनकी उपज में खाद्योत्पाद (Vitamins) की वृद्धि हो जाती है। उसी प्रकार जब ये किरणें मनुष्य के नये वदन पर पड़ती हैं तो ये तत्काल त्वचा द्वारा खून में प्रवेश कर जाती हैं और अन्दर पहुंच कर विटामिन ‘डी’ की वृद्धि करती हैं, और जीवन शक्ति बढ़ाती हैं, जिससे शरीर में काफी मात्रा में लाल रक्त उत्पन्न होकर वह अधिकाधिक बलवान हो जाता है।

डा० बर्नर मैकफैडन के कथनानुसार, ये किरणें अपने आश्चर्यजनक गुणों के साथ ही रक्त में कैल्शियम की मात्रा बढ़ा देती हैं, इसीसे ये काडलिवर आयल से कहीं अधिक गुणकारी हैं। यह भी सिद्ध हो चुका है कि ये किरणें विटामिन ‘ए’ के प्रभाव को अधिक शक्तिशाली बना देती हैं। विश्व के समस्त सफल प्राकृतिक चिकित्सक जिनमें ‘बर्नर मैकफैडन, बेनिडिक्ट लस्ट, तथा स्टेनली लीफ आदि हैं, इन किरणों का प्रयोग अपने स्वास्थ्य गृहों में सफलता के साथ कर रहे हैं। उनका कहना है कि ये किरणें, श्वेत और अरुण रक्त-कणों कैल्शियम, फास्फोरस, फास्फेट, आयोडीन और लोहा इत्यादि में समता पैदा कर देती हैं।

डा० रोलियर, स्वीटजरलैन्ड के प्रसिद्ध सूर्य-चिकित्सक के मतानुसार शहरों में रहने वाले तथा अपने शरीर को वस्त्रों से पूरी तरह से ढककर रहने वाले आधुनिक युगी सभ्य लोगों के शरीर पर तो सूर्य की ये जीवन दायिनी किरणें कभी पड़ ही नहीं पाती, जिसका फल जो भी है वह किसी से छिपा नहीं है।

जब हम किसी स्थान पर की हरी घास को किसी चीज से ढक देते हैं तो उसकी हरियाली गायब होते होते वह एकदम सफेद हो जाती है और सूख जाती है। ऐसा क्यों ? यह इसलिए कि ढक देने से उस घास को जमीन से खुराक मिलते रहने पर भी सूर्य द्वारा जीवनदायिनी

नीलोत्तर किरणों की खोराक मिलनी बन्द होगयी, फलतः ह भूख के कारण निर्जीव होगयी। मनुष्य के सम्बन्ध में यही बात है। अर्थात् पौधों की नसों में हरे रंग का रस दौड़ता रहता है जिसको अंग्रेजी में Chlorophyll कहते हैं, और मनुष्यों की नसों में लाल रंग का जिसको 'हीमोग्लोबिन' कहते हैं। इस लाल रंग की भी सूर्य की किरणें रश्मियों की उतनी ही जरूरत होती है जितनी कि पौधों की। कपड़े लत्तों से सदैव लदे रह कर सूर्य की इन लाभदायक किरणों से हम अपने को अलग कर लेते हैं और नाम के बदले हानि उठाते हैं। शहरों में अधिक धुआँ और गर्द से भरा आसमान भी शहरियों को इन जीवन-दायिनी किरणों से वंचित रखता है। समुद्रतट और पर्वत दो ऐसे स्थान हैं जहाँ पर नीलोत्तर किरणें प्रचुर मात्रा में पायी जाती हैं। ये किरणें मनुष्य के बाह्य शरीर पर तो लाभदायक सिद्ध ही होती हैं, साथ ही साथ, आंतरिक अंगों के संचालन प्रणालियों पर भी अपना लाभदायक प्रभाव डाले बिना नहीं रहती।

जैसे रेशमी कपड़े, चमकीले पदार्थ, स्फटिक मणियाँ वा ऐसे पदार्थ, जिन पर सूर्य की किरणें पड़ते ही वे इन्द्रधनुष के विविध रंगों में विभक्त हो जाती हैं, मानव-शरीर पर भी अपना अद्भुत प्रभाव दिखाती हैं। उक्त प्रकार के किरणों के विभक्ति के बाद जब उनमें से नीलोत्तर किरणें निकल कर शरीर के ऊपर पड़ती हैं तो स्वास्थ्य के लिए हितकर होती हैं। ये किरणें काच के बाहर नहीं जा सकती, इसलिए काच के भीतर से निकली किरणें लाभदायक नहीं होती। प्रत्युत ये गुणकारी किरणें बिल्वोरी-स्फटिकों में से निकाल जाती हैं और अच्छा स्वास्थ्यप्रद प्रभाव करती हैं। इसी सिद्धांत पर कदाचित् हमारे पूर्वजों ने रत्नों का शरीर पर धारण करना श्रेष्ठ बतलाया है और काच को अपम गिना है। बिल्वोरी भाड़-फानूस लटकाना शोभा-दायक होने के साथ रोगनाशक तथा स्वास्थ्य वर्द्धक भी होता है यह लाभ विनायती काच के बने पदार्थों से कदापि प्राप्त नहीं हो सकता।

सूर्यरश्मियों की रोगनाशक शक्ति के सम्बन्ध में अनुमान करने वाले सभी ग्रन्थों में वा मत है कि उनमें नीलोत्तर किरणें ही मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए विशेष लाभ की हैं, जिनको शक्ति रूप में प्राप्त करने के लिए

कितनी ही मशीनें बन गयी हैं, परन्तु मशीनों द्वारा ये किरणें प्राप्त कर हम उतना लाभ तो किसी हालत से नहीं उठा सकते जितना सीधे सूर्य की किरणों द्वारा प्राप्त करके उठा सकते हैं।

नीलोत्तर किरणों के रोगनाशक प्रभाव को वैज्ञानिक जगत ने एक स्वर से स्वीकार किया है। इन किरणों से त्वचा के रोग, ब्रण, पोंडे, फुन्सी, नासूर, सूखा तथा जीरां ज्वरादि रोग चमत्कार रूप से नष्ट हो जाते हैं। गहरे घावों में, जहाँ ओषधियाँ नहीं पहुँच सकती, इन किरणों को प्रवेश कराकर रोग कीटाणुओं का अंत किया जा सकता है। बच्चों की हड्डियों के टेढ़ा होने के रोग में नीलोत्तर किरणों के सेवन से बढ कर दूसरी गुणकारी औषधि है ही नहीं। माता द्वारा इन किरणों के सेवन से दूध पीते बच्चे भी पूर्ण स्वास्थ्य लाभ करते देखे गये हैं। मधुमेह, हिस्टोरिया, और स्त्रियों के मासिक धर्म सम्बन्धी रोगों में भी ये किरणें हितकर हैं। क्षय के सभी रूपों में ये किरणें लाभ करती हैं। पर अदृश्य इन्फ्रा रेड किरणों की भाँति ही इन नीलोत्तर किरणों का भी हम जब चाहे तब प्रयोग नहीं कर सकते। यंत्रों (Quartz Mercury Vapour lamp) द्वारा प्राप्त कृत्रिम नीलोत्तर किरणों का प्रयोग रोगों में हम इसीलिये अवसर करते हैं।

सूर्य-प्रकाश चिकित्सा का इतिहास

भारतवासी तो आदिकाल में सूर्य-प्रकाश की स्वास्थ्य-वर्द्धक एवं रोगनाशक शक्ति को जानते आ रहे हैं जिसका प्रमाण उनके आदि ग्रन्थों से प्राप्त होता है यथा —

“आरोग्य भास्करा दिच्छेत्..... (श्रीमद् भागवत)
अन्तश्चरित रोचनास्य प्राणादपनती व्यत्यन्महिषो दिवम् । (ऋ ० १०। १८६)

उपरोक्त मन्त्रों में स्पष्ट कहा है कि भगवान् सूर्य की रोचमाना दीप्ति अर्थात् सुन्दर प्रभा शरीर के मध्य में मुख्य प्राणरूप होकर रहता है। हमने सिद्ध है कि शरीर का स्वस्थ एवं दीर्घजीवी होना भगवान् सूर्य की कृपा पर निर्भर है।

ग्रन्थोपनिषद् में उल्लेख है :—

यत्सर्वं प्रकाशयति तेन सर्वान् प्राणान् रश्मिषु मनिधनं ।
अथात् जद आदित्य प्रकाशमान होता है तब वह समस्त प्राणों को अपनी किरणों में रखता है ।

पोड़ित हो जाता है।

नीली किरण तप्त तेल के व्यवहार से कुसमय में वालो का सफेद होना, कड़े होना, गिरना, सिर दर्द इत्यादि पीड़ाये समूल नष्ट हो जाती है। यह तेल वालो को बढ़ा कर दिमाग को तर और शांत रखता है, तथा ताकत पहुंचाता है।

वैगनी किरणें

इस रङ्ग की प्रकृति भी नीले और हरे रङ्ग की भांति शीतल है। यह रङ्ग शरीर का ताप कम करने में गुणकारी है। शरीर में इसकी कमी हो जाने से हैजा, अतिसार, प्रलाप आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। पागल कुत्ते के काटे, मस्तिष्क दोर्बल्य, तथा हृदय की धडकन में बैगनी किरण तप्त जल लाभ करता है। ये विद्युत किरणें भी कहलाती हैं, जिन पर पृथ्वी के सभी प्राणियों का जीवन निर्भर है।

‘अल्ट्रावायलेट’ या ‘नीलोत्तर किरणें’

इन किरणों को अदृश्य किरणें या अष्टम किरणें भी कहते हैं। हिन्दी में इस किरण का एक नाम पराकासनी किरण भी है। जैसा कि ऊपर के चित्र से ज्ञात होगा, इस किरण का स्थान बैगनी किरण के ठीक बाद है। इस किरण के गुण अनन्त हैं। इसके प्रभाव से भयङ्कर से भयङ्कर रोग कीटाणु तत्काल नष्ट हो जाते हैं। अग्रेजी दवा ‘Iodine’ से कही अधिक विषनाशक शक्ति इस किरण में विद्यमान है। यह किरण विटामिन का स्वाभाविक उत्स है। डम किरण में जीवनशक्ति एवं स्वास्थ्य-बर्द्धक गुण तो अनन्त हैं ही, पर इसको प्राकृतिक रूप में प्राप्त करना बड़ा कठिन है। कारण, नमी और धूल से भरे वातावरण को भेद कर ये किरणें हम तक बहुत कम पहुंच पाती हैं। ये किरणें केवल सूर्योदय के समय ही थोड़ी मात्रा में प्राप्त की जा सकती हैं, वह भी नंगे वदन रहने पर। क्योंकि यह बात प्रयोगों से सिद्ध हो चुकी है कि ये किरणें सूक्ष्म-से-सूक्ष्म वस्त्रों को भी वेध नहीं पाती जिससे शरीर, हर समय वस्त्रों से लदा रहने के कारण उदार प्रकृति के डम महान वर को प्राप्त नहीं कर सकता। इसी अमृत का लाभ उठाने के लिए स्वास्थ्य-विशेषज्ञ सूरज निकलने के पहले उठने का आदेश देते हैं, नंगे मर, नंगे वदन स्वर्ग केना में वायु भोजन के लिये खुले मैदान में

निकल जाने का अनुरोध करते हैं, तथा नंगे वदन के सामने खड़े होकर उनको जल चढ़ाने आदि आकृत्यों की व्यवस्था देते हैं। पर हमसे कितने हैं, उनके कहने को मानकर इन अमृत तुल्य नीलोत्तर किरणों से लाभ उठाते हैं ?

निरावृत खेत की फसलों पर जब सुबह-सुबह नीले उत्तर किरणें पड़ती हैं तो ये किरणें उनके द्वारा खींचे सोख ली जाती हैं जिनसे उनकी उपज में खाद्य (Vitamins) की वृद्धि हो जाती है। उसी प्रकार वन किरणें मनुष्य के नंगे वदन पर पड़ती हैं तो ये तत्त्वत्वचा द्वारा खून में प्रवेश कर जाती हैं और अंतःपहुंच कर विटामिन ‘डी’ की वृद्धि करती हैं, और जीवनशक्ति बढ़ाती हैं, जिससे शरीर में काफी मात्रा में लाल रक्त उत्पन्न होकर वह अधिकाधिक बलवान हो जाता है।

डा० बर्नर मैकफैडन के कथनानुसार, ये किरणें अपने आश्चर्यजनक गुणों के साथ ही रक्त में कैल्शियम की मात्रा बढ़ा देती हैं, इसीसे ये काडलिवर आयल से कई अधिक गुणकारी हैं। यह भी सिद्ध हो चुका है कि ये किरणें विटामिन ‘ए’ के प्रभाव को अधिक शक्तिशाली बना देती हैं। विश्व के समस्त सफल प्राकृतिक चिकित्सक जिनमें ‘बर्नर मैकफैडन, बेनिडिक्ट लस्ट, तथा स्टेनली लीफ आदि हैं, इन किरणों का प्रयोग अपने स्वास्थ्य गृहों में सफलता के साथ कर रहे हैं। उनका कहना है कि ये किरणें, श्वेत और अरुण रक्त-कणों कैल्शियम, फास्फोरस, फास्फेट, आयोडीन और लोहा इत्यादि में समता पैदा कर देती हैं।

डा० रोलियर, स्वीटजरलैण्ड के प्रसिद्ध सूर्य-रश्मि चिकित्सक के मतानुसार शहरों में रहने वाले तथा अपने शरीर को वस्त्रों से पूरी तरह से ढककर रहने वाले आधुनिक युगी सभ्य लोगों के शरीर पर तो सूर्य की ये जीवनदायिनी किरणें कभी पड़ ही नहीं पाती, जिसका फल जो भी है वह किसी से छिपा नहीं है।

जब हम किसी स्थान पर की हरी घास को किसी चीज से ढक देते हैं तो उसकी हरियाली गायब होते होते वह एकदम सफेद हो जाती है और सूख जाती है। ऐसा क्यों ? यह इसलिए कि ढक देने से उस घास को जमीन से खुराक मिलते रहने पर भी सूर्य द्वारा जीवनदायिनी

नीलोत्तर किरणों की खोराक मिलनी बन्द होगयी, फलतः हम भूख के कारण निर्जीव होगयी। मनुष्य के सम्बन्ध में यही बात है। अर्थात् पौधों की नसों में हरे रंग का रस दौड़ता रहता है जिसको अंग्रेजी में Chlorophyll कहते हैं, और मनुष्यों की नसों में लाल रंग का जिसको 'हीमोग्लोबिन' कहते हैं। इस लाल रंग को भी सूर्य की किरणें रश्मियों की उत्तनी ही जरूरत होती है जितनी कि पौधों की। कपड़े लत्तों से सदैव लदे रह कर सूर्य की इन लाभदायक किरणों से हम अपने को अलग कर लेते हैं और शरीर के बदले हानि उठाते हैं। शहरों में अधिक धुआँ और गर्द से भरा आसमान भी शहरियों को इन जीवन-दायिनी किरणों से वंचित रखता है। समुद्रतट और पर्वत क्षेत्रों में दो ऐसे स्थान हैं जहाँ पर नीलोत्तर किरणें प्रचुर मात्रा में पायी जाती हैं। ये किरणें मनुष्य के बाह्य शरीर पर लाभदायक सिद्ध ही होती हैं, साथ ही साथ, आंतरिक अंगों का चालन प्रणालियों पर भी अपना लाभदायक प्रभाव डाले बिना नहीं रहती।

रेशमी कपड़े, चमकीले पदार्थ, स्फटिक मणियाँ वा अन्य पदार्थ, जिन पर सूर्य की किरणें पड़ते ही वे इन्द्रधनुष के विविध रंगों में विभक्त हो जाती हैं, मानव-शरीर पर प्रपन्ना अद्भुत प्रभाव दिखाती हैं। उद्युक्त प्रकार से किरणों की विभक्ति के बाद जब उनमें से नीलोत्तर किरणें निकल कर शरीर के ऊपर पड़ती हैं तो स्वास्थ्य के लिए हितकर होती हैं। ये किरणें काच के बाहर नहीं जा सकती, इसलिए काच के भीतर से निकली किरणें लाभदायक नहीं होती। प्रत्युत ये गुणकारी किरणें बिल्लोर-स्फटिकों में से निकल जाती हैं और अच्छा स्वास्थ्यप्रद प्रभाव करती हैं। इसी सिद्धांत पर कदाचित् हमारे पूर्वजों ने रत्नों का शरीर पर धारण करना श्रेष्ठ बतलाया है और काच को अप्रथम गिना है। बिल्लोरी भाड़-फानूस लटकाना शोभा-दायक होने के साथ रोगनाशक तथा स्वास्थ्य वर्द्धक भी होता है यह लाभ विनायकों काच के बने पदार्थों से कदापि प्राप्त नहीं हो सकता।

सूर्य-रश्मियों की रोगनाशक शक्ति के सम्बन्ध में अनुमान करने वाले सभी ग्रन्थों का मत है कि उनमें नीलोत्तर किरणें ही मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए विशेष लाभदायक हैं, जिनको कृत्रिम रूप में प्राप्त करने के लिए

कितनी ही मशीनें बन गयी हैं, परन्तु मशीनों द्वारा ये किरणें प्राप्त कर हम उतना लाभ तो किसी हालत से नहीं उठा सकते जितना सीधे सूर्य की किरणों द्वारा प्राप्त करके उठा सकते हैं।

नीलोत्तर किरणों के रोगनाशक प्रभाव को वैज्ञानिक जगत ने एक स्वर से स्वीकार किया है। इन किरणों से त्वचा के रोग, ब्रण, पोंडे, फुन्सी, नासूर, सूखा तथा जीर्ण ज्वरादि रोग चमत्कार रूप से नष्ट हो जाते हैं। गहरे घावों में, जहाँ औषधियाँ नहीं पहुँच सकती, इन किरणों को प्रवेश कराकर रोग कीटाणुओं का अंत किया जा सकता है। बच्चों की हड्डियों के टेढ़ा होने के रोग में नीलोत्तर किरणों के सेवन से बढ कर दूसरी गुणकारी औषधि है ही नहीं। माता द्वारा इन किरणों के सेवन से दूध पीते बच्चे भी पूर्ण स्वास्थ्य लाभ करते देखे गये हैं। मधुमेह, हिस्टीरिया, और स्त्रियों के मासिक धर्म सम्बन्धी रोगों में भी ये किरणें हितकर हैं। क्षय के सभी रूपों में ये किरणें लाभ करती हैं। पर अदृश्य इन्फ्रा रेड किरणों की भाँति ही इन नीलोत्तर किरणों का भी हम जब चाहे तब प्रयोग नहीं कर सकते। यंत्रों (Quartz Mercury Vapour lamp) द्वारा प्राप्त कृत्रिम नीलोत्तर किरणों का प्रयोग रोगों में हम इसीलिये अक्सर करते हैं।

सूर्य-प्रकाश चिकित्सा का इतिहास

भारतवासी तो आदिकाल से सूर्य-प्रकाश की स्वास्थ्य-वर्द्धक एवं रोगनाशक शक्ति को जानते आ रहे हैं जिसका प्रमाण उनके आदि ग्रन्थों से प्राप्त होता है यथा —

“आरोग्य भास्करा दिच्छेत् (श्रीमद् भागवत)
अन्तश्चरित रोचनास्य प्राणादपनती व्यन्यन्महिषो दिवम् । (ऋ ० १०। १८६)

उपरोक्त मन्त्रों में स्पष्ट कहा है कि भगवान् सूर्य की रोचमाना दीप्ति अर्थात् सुन्दर प्रभा शरीर के मध्य में मुख्य प्राणरूप होकर रहता है। इसमें मिश्र है कि शरीर का स्वस्थ एवं दीर्घजीवी होना भगवान् सूर्य की कृपा पर निर्भर है।

प्रश्नोपनिषद् में उल्लेख है :—

यत्सर्वं प्रकाशयति तेन सर्वान् प्राणान् रश्मिषु मनिधने ।
अथान् जब आदित्य प्रकाशमान होता है तब वह समस्त प्राणों को अपनी किरणों में रमता है ।

पोड़ित हो जाता है।

नीली किरण तप्त तेल के व्यवहार से कुसमय में वालो का सफेद होना, कड़े होना, गिरना, सिर दर्द इत्यादि पीड़ाये समूल नष्ट हो जाती है। यह तेल वालो को बढ़ा कर दिमाग को तर और शांत रखता है, तथा ताकत पहुंचाता है।

बैंगनी किरणें

इस रङ्ग की प्रकृति भी नीले और हरे रङ्ग की भांति शीतल है। यह रङ्ग शरीर का ताप कम करने में गुणकारी है। शरीर में इसकी कमी हो जाने से हैजा, प्रतिसार, प्रलाप आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। पागल कुत्ते के काटे, मस्तिष्क दौर्बल्य, तथा हृदय की धडकन में बैंगनी किरण तप्त जल लाभ करता है। ये विद्युत किरणें भी कहलाती हैं, जिन पर पृथ्वी के सभी प्राणियों का जीवन निर्भर है।

‘अल्ट्रावायलेट’ या ‘नीलोत्तर किरणें’

इन किरणों को अदृश्य किरणें या अष्टम किरणें भी कहते हैं। हिन्दी में इस किरण का एक नाम पराकासनी किरण भी है। जैसा कि ऊपर के चित्र से ज्ञात होगा, इस किरण का स्थान बैंगनी किरण के ठीक बाद है। इस किरण के गुण अनन्त हैं। इसके प्रभाव से भयङ्कर से भयङ्कर रोग कीटाणु तत्काल नष्ट हो जाते हैं। अंग्रेजी दवा ‘Iodine’ से कहीं अधिक विषनाशक शक्ति इस किरण में विद्यमान है। यह किरण विटामिन का स्वाभाविक उत्स है। इस किरण में जीवनशक्ति एवं स्वास्थ्य-बर्द्धक गुण तो अनन्त हैं ही, पर इसको प्राकृतिक रूप में प्राप्त करना बड़ा कठिन है। कारण, नमी और धूल से भरे वातावरण को भेद कर ये किरणें हम तक बहुत कम पहुंच पाती हैं। ये किरणें केवल सूर्योदय के समय ही थोड़ी मात्रा में प्राप्त की जा सकती हैं, वह भी नये वदन रहने पर। क्योंकि यह बात प्रयोगों से सिद्ध हो चुकी है कि ये किरणें सूक्ष्म-से-सूक्ष्म वस्त्रों को भी वेध नहीं पाती जिससे शरीर, हर समय वस्त्रों से लदा रहने के कारण उदार प्रकृति के इस महान वर को प्राप्त नहीं कर सकता। इसी अमृत का लाभ उठाने के लिए स्वास्थ्य-विशेषज्ञ सूरज निकलने के पहले उठने का आदेश देते हैं, नये मर, नये वदन स्वर्ग केना में वायु मेवन के लिये खुले मैदान में

निकल जाने का अनुरोध करते हैं, तथा नये वदन के सामने खड़े होकर उनको जल चढ़ाने आदि कृत्यों की व्यवस्था देते हैं। पर हमसे कितने हैं उनके कहने को मानकर इन अमृत तुल्य नीलोत्तर से लाभ उठाते हैं ?

निरावृत खेत की फसलों पर जब मुवह-मुवह नीलोत्तर किरणें पड़ती हैं तो ये किरणें उनके द्वारा खींचा सोख ली जाती हैं जिनसे उनकी उपज में खाद्यों (Vitamins) की वृद्धि हो जाती है। उसी प्रकार जब किरणें मनुष्य के नये वदन पर पड़ती हैं तो ये तत्पक्षे त्वचा द्वारा खून में प्रवेश कर जाती हैं और अन्तः पहुंच कर विटामिन ‘डी’ की वृद्धि करती हैं, और जीवन शक्ति बढ़ाती हैं, जिससे शरीर में काफी मात्रा में लाल रक्त उत्पन्न होकर वह अधिकाधिक बलवान हो जाता है।

डा० बर्नर मैकफैडन के कथनानुसार, ये किरणें अपने आश्चर्यजनक गुणों के साथ ही रक्त में कैल्शियम की मात्रा बढ़ा देती हैं, इसीसे ये काडलिवर आयल से कहीं अधिक गुणकारी हैं। यह भी सिद्ध हो चुका है कि ये किरणें विटामिन ‘ए’ के प्रभाव को अधिक शक्तिशाली बना देती हैं। विश्व के समस्त सफल प्राकृतिक चिकित्सक जिनमें ‘बर्नर मैकफैडन, वेनिडिक्ट लस्ट, तथा स्टेनली लीफ आदि हैं, इन किरणों का प्रयोग अपने स्वास्थ्य गृहों में सफलता के साथ कर रहे हैं। उनका कहना है कि ये किरणें, श्वेत और अरुण रक्त-कणों कैल्शियम, फास्फोरस, फास्फेट, आयोडीन और लोहा इत्यादि में समता पैदा कर देती हैं।

डा० रोलियर, स्वीटजरलैण्ड के प्रसिद्ध सूर्य-रश्मि चिकित्सक के मतानुसार शहरों में रहने वाले तथा अपने शरीर को वस्त्रों से पूरी तरह से ढककर रहने वाले आधुनिक युगी सभ्य लोगों के शरीर पर तो सूर्य की ये जीवन दायिनी किरणें कभी पड़ ही नहीं पाती, जिसका फल जो भी है वह किसी से छिपा नहीं है।

जब हम किसी स्थान पर की हरी घास को किसी चीज से ढक देते हैं तो उसकी हरियाली गायब होते होते वह एकदम सफेद हो जाती है और सूख जाती है। ऐसा क्यों ? यह इसलिए कि ढक देने से उस घास को जमीन से खुराक मिलते रहने पर भी सूर्य द्वारा जीवनदायिनी

नीलोत्तर किरणों की खोराक मिलनी बन्द होगयी, फलतः हूँ भूख के कारण निर्जीव होगयी। मनुष्य के सम्बन्ध में यही बात है। अर्थात् पौधों की बसों में हरे रंग का न दोड़ता रहता है जिसको अंग्रेजी में Chlorophyll कहते हैं, और मनुष्यों की नसों में लाल रंग का जिसको हीमोग्लोबिन कहते हैं। इस लाल रंग को भी सूर्य की न रश्मियों की उतनी ही जरूरत होती है जितनी कि पौधों को। कपड़े लत्तों से सदैव लदे रह कर सूर्य की इन लाभदायक किरणों से हम अपने को अलग कर लेते हैं और शरीर के बदले हानि उठाते हैं। शहरों में अधिक धुआँ और गर्द से भरा आसमान भी शहरियों को इन जीवन-दायिनी किरणों से वंचित रखता है। समुद्रतट और पर्वत दो ऐसे स्थान हैं जहाँ पर नीलोत्तर किरणें प्रचुर मात्रा में पायी जाती हैं। ये किरणें मनुष्य के बाह्य शरीर पर जो लाभदायक सिद्ध ही होती हैं, साथ ही साथ, आंतरिक अंगों के चालन प्रणालियों पर भी अपना लाभदायक प्रभाव डाले बिना नहीं रहती।

रेशमी कपड़े, चमकीले पदार्थ, स्फटिक मणियाँ वा ऐसे पदार्थ, जिन पर सूर्य की किरणें पड़ते ही वे इन्द्रधनुष के विविध रंगों में विभक्त हो जाती हैं, मानव-शरीर पर अपना अद्भुत प्रभाव दिखाती हैं। उचित प्रकार से किरणों के विभक्ति के बाद जब उनमें से नीलोत्तर किरणें निकल कर शरीर के ऊपर पड़ती हैं तो स्वास्थ्य के लिए हितकर होती हैं। ये किरणें काच के बाहर नहीं जा सकती, इसलिए काच के भीतर से निकली किरणें लाभदायक नहीं होती। प्रत्युत ये गुणकारी किरणें बिल्लोरी-स्फटिकों में से निकल जाती हैं और अच्छा स्वास्थ्यप्रद प्रभाव करती हैं। इसी सिद्धांत पर कदाचित् हमारे पूर्वजों ने रत्नों का शरीर पर धारण करना श्रेष्ठ बतलाया है और काच को अधम गिना है। बिल्लोरी भाड़-फानूस लटकाना शोभा-दायक होने के साथ रोगनाशक तथा स्वास्थ्य वर्द्धक भी होता है यह लाभ विलायती काच के बने पदार्थों से कदापि प्राप्त नहीं हो सकता।

नूररश्मियों की रोगनाशक शक्ति के सम्बन्ध में अनुसंधान करने वाले सभी ग्रन्थियों का मत है कि उनमें से नीलोत्तर किरणें ही मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए विशेष लाभदायक हैं, जिनको कृत्रिम रूप में प्राप्त करने के लिए

कितनी ही मशीनें बन गयी हैं, परन्तु मशीनों द्वारा ये किरणें प्राप्त कर हम उतना लाभ तो किसी हालत से नहीं उठा सकते जितना सीधे सूर्य की किरणों द्वारा प्राप्त करके उठा सकते हैं।

नीलोत्तर किरणों के रोगनाशक प्रभाव को वैज्ञानिक जगत ने एक स्वर से स्वीकार किया है। इन किरणों से त्वचा के रोग, ब्रण, पोंडे, फुन्सी, नासूर, सूखा तथा जीर्ण ज्वरादि रोग चमत्कार रूप से नष्ट हो जाते हैं। गहरे घावों में, जहाँ ओषधियाँ नहीं पहुँच सकती, इन किरणों को प्रवेश कराकर रोग कीटाणुओं का अंत किया जा सकता है। बच्चों की हड्डियों के टेढ़ा होने के रोग में नीलोत्तर किरणों के सेवन से बढ कर दूसरी गुणकारी ओषधि है ही नहीं। माता द्वारा इन किरणों के सेवन से दूध पीते बच्चे भी पूर्ण स्वास्थ्य लाभ करते देखे गये हैं। मधुमेह, हिस्टीरिया, और स्त्रियों के मासिक धर्म सम्बन्धी रोगों में भी ये किरणें हितकर हैं। क्षय के सभी रूपों में ये किरणें लाभ करती हैं। पर अदृश्य इन्फ्रा रेड किरणों की भाँति ही इन नीलोत्तर किरणों का भी हम जब चाहे तब प्रयोग नहीं कर सकते। यंत्रों (Quartz Mercury Vapour lamp) द्वारा प्राप्त कृत्रिम नीलोत्तर किरणों का प्रयोग रोगों में हम इसीलिये अक्सर करते हैं।

सूर्य-प्रकाश चिकित्सा का इतिहास

भारतवासी तो आदिकाल से सूर्य-प्रकाश की स्वास्थ्य-वर्द्धक एवं रोगनाशक शक्ति को जानते आ रहे हैं जिसका प्रमाण उनके आदि ग्रन्थों से प्राप्त होता है यथा—

“आरोग्य भास्करा दिच्छेत्” (श्रीमद् भागवत)
अन्तश्चरित रोचनास्य प्राणादपनती व्यस्यन्महिषो दिवम् । (ऋ ० १० १८६)

उपरोक्त मन्त्रों में स्पष्ट कहा है कि भगवान् सूर्य की रोचमाना दीप्ति अर्थात् मुन्दर प्रभा शरीर के मध्य में मुख्य प्राणरूप होकर रहता है। इसमें सिद्ध है कि शरीर का स्वस्थ एवं दीर्घजीवी होना भगवान् सूर्य की कृपा पर निर्भर है।

ग्रन्थोपनिषद् में उल्लेख है :—

यत्सर्वं प्रकाशयति तेन सर्वान् प्राणान् रश्मिषु सन्निधने ।
अथान् जब आदित्य प्रकाशमान होता है तब वह समस्त प्राणों को अपनी किरणों में रखता है ।

उपर्युक्त श्लोक में एक रहस्य छिपा है। वह यह कि प्रातः काल भी सूर्य किरणों (नीलोत्तर किरणों) में अस्वस्थता का नाश करने की जो अद्भुत शक्ति है, वह दोपहर वा साय काल की किरणों में नहीं होती।

‘उद्यन्नादित्य रश्मिभिः शीर्ष्णे रोगमनीनशः।’ (अथर्व १८)

वेद भगवान् कहते हैं कि प्रातः काल की आदित्य-किरणों (नीलोत्तर किरणों) से अनेक व्याधियों का नाश होता है। सूर्य रश्मियों में विष दूर करने की अपूर्व शक्ति है।

सूर्यातपः स्वेदवंलह सर्व रोग विनाशकः।

मेदच्छेद करश्चैव बलोल्लाह विवर्धनः॥

अर्थात्, सूर्य की किरणें शरीर से स्वेद प्रवाहित करती हैं और सभी रोगों को नाश करती हैं। वे शरीर से चर्बी को छांट कर शक्ति और आनन्द प्रदान करती हैं।

दृढ विस्फोट कुष्ठघ्नः कामला शोथ नाशकः।

ज्वरातिसार शूलानां हार को नात्र संशयः॥

अर्थात् सूर्यरश्मियाँ दाद, कण्ट पूर्ण दाँते, कोढ़, जल शोथ, ज्वर, अतिसार, तथा उदर शूल जैसे रोगों को नष्ट कर देती हैं। इसमें किञ्चित भी सन्देह नहीं है।

कफ पित्तोज्झवा रोगा वात रोगास्तथैव च।

तत्सेवनान्नरोगजित्वा जीवेच्च शरदांशतम्॥

अर्थात् सूर्य रश्मियों के दैनिक प्रयोग से मनुष्य कफ, पित्त, एव वायु के दोष से उत्पन्न सभी रोगों से मुक्त होकर सौ वर्ष पर्यन्त जीवित रह सकता है।

“सूर्य आत्मा जगत्स्तस्थुषच।” — ऋ० वे०

अर्थात् सूर्य ही स्थावर जङ्गम की आत्मा है। दूसरा सूत्र:-

“अनुसूर्यं मुदयतां हृदयोतो हरिमाचते।

रोगी हितस्य वरोनि तेनत्वा परिद ध्मसि।”

अर्थात् तेरा हृदय रोग और पीलक रोग सूर्य किरणों के साथ सम्बन्ध करने से चला जायगा।

द्वापर युग में भगवान् कृष्ण के पुत्र साव को कुष्ठ-रोग होगया था, वह सूर्योपासना से ही दूर हुआ था। तब सावने सूर्य की महिमा और उपासना सम्बन्धी एक पुराण की रचना की जो साव पुराण के नाम से प्रसिद्ध है।

प्लोनी का वयन है कि रोम में छ सौ वर्षों तक कोई चिकित्सक ही नहीं था और रोम निवासी चिकित्सक का काम केवल सूर्य रश्मियों से लेते थे।

इंग्लैण्ड के सेन्ट लुक्कन अस्पताल के चर्म रोग चिकित्सालय के प्रमुख डाक्टर वेपर्ड लांग एम० टी० ने २ जुलाई

१९३२ में स्कीयर नामक पत्र के ग्रक में एक लेख लिखा है, उसमें वे लिखते हैं—“लोगों की यह धारणा है कि सूर्यरश्मि में शरीर को अनावृत रखने से जो लाभ प्राप्त होता है यह हाल का अन्वेषण है। पर सच बात यह है कि प्राचीन काल में भी लोग सूर्य प्रकाश चिकित्सा से अनभिज्ञ नहीं थे और ईसाई सन के प्रारम्भ के पूर्व में भी यह उपाय रूढ़ि में लाया जाता था। प्राचीन मश्रा पुरुषों के लेखों से प्राचीन आधुनिक पुरातत्व सम्बन्धी खुदाई से यह बात सिद्ध हो जाती है। यूनानी लोग धूपस्नान अपने भवनों में अट्टालिकाओं में लेट कर करते थे यूनानी देवता के मन्दिरों के पास खुदाई से एक लम्बा छिन्न पथ (Gallery) मिला जो रोगियों के कमरे से लगाया हुआ है और जहाँ रोगी धूप स्नान करते थे। पोम्पीग्राइडे के खंडहरों से यह भलीभाँति ज्ञात होता है कि प्रत्येक रोमन भवन में धूप स्नान गृह होता था।

ईसा से चार पात्र सौ वर्ष पूर्व हिपोक्रेटीज जिसने प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली का जनक कहते हैं अपने रोगियों को नियमित रूप से सूर्यस्नान करवाता था। मिश्र का सम्राट् फिरोज द्वितीय धूप स्नान का बड़ा प्रेमी था Gymnasia जो स्कूली कसरतों के अर्थ में व्यवहृत होता है बहुत पुराना है। यह हमें प्राचीन ग्रीक सभ्यता के युग के प्रचलित व्यायाम शास्त्र की याद दिलाता है। Gymnos ग्रीक भाषा का एक शब्द है, जिसका अर्थ होता है ‘नग्न’। ग्रीक निवासी के बाहर सूर्य प्रकाश में लगभग नग्न ही व्यायाम करते जिससे उनके शरीर पर वायु और प्रकाश का भरपूर प्रभाव पड़ता था। डिमोस्थनीज यूनान का एक विख्यात व्यक्ति था प्रतिदिन नियमित रूप से एक घंटा धूप तापता था और रोगियों को भी सलाह देता था।

डाक्टर लोगो का कहना है कि ससार की विजय ईसा मत्त द्वारा होने से अनेक स्वास्थ्य सम्बन्धी वैज्ञानिक एवं प्राकृतिक उपचारों का विनाश हो गया परन्तु अठारहवीं शताब्दी के मध्य से फिर उनमें प्राण आने लगे और तभी से हमारा यह ज्ञान नित्य प्रति बढ़ता गया।

सन १८४८ ई० में आस्ट्रिया निवासी प्राकृतिक चिकित्सक आर्नेस्ट रिकली ने फिर से नियमित रूप से सूर्य स्नान करने का पुनरुद्धार करने का प्रयत्न किया किन्तु जनमत ने उसका साथ नहीं दिया। यही हाल डा० प्लोरेन्स नार्देगेल का भी हुआ। बाद को सन १८६० ई० में Palm

प्राथमिक एक अंग्रेज डाक्टर ने पुनः इसका प्रचार करना प्रारम्भ किया, मगर आगजनक सफलता फिर भी न मिली। इसके बाद सन १८६३ ई० में सूर्य किरणों का प्रयोग रोग रोगियों के लिये डेनमार्क निवासी डा० एन० आर० फिनसेन ने किया और कुछ सफलता पायी। उसके दस वर्षों बाद यानी सन् १९०० ई० में स्विटजरलैंड में डा० रोलियर ने यक्ष्मा के रोगियों के लिये पहली धूपशाला खोली जिसके उपयोगों के आश्चर्यजनक परिणाम को देखकर तो धूप की रोगनाशक शक्ति का कायल सारा चिकित्सा ससार हो गया।

कुछ लोग सूर्य किरण चिकित्सा विज्ञान का आदि प्राविष्करता जनरल पॉलिभनहोन साहब को मानते हैं। उसके बाद डाक्टर पेनस्कॉट साहब को, तत्पश्चात् डा० राबर्ट वोह-हलेण्ड साहब को। किन्तु इस विद्या का जितना बढ़िया विवरण डा० एडविन वेविट साहब ने दिया है, वैसा किसी ने नहीं दिया।

सूर्यप्रकाश की स्वास्थ्यवर्द्धक एवं रोगनाशक शक्ति

एक अंग्रेजी कहावत है—‘जिस मकान में सूर्यप्रकाश का प्रवेश नहीं होता, डाक्टर का प्रवेश होता है’ इस कहावत में बहुत कुछ तथ्य है। क्योंकि रोग के बीटाणु अन्धकार में ही वृद्धि पाते हैं, और प्रकाश उनके लिए काल है। अतः जिस स्थल पर सूर्य की किरणें बरसती हैं, वहाँ रोग टिक ही नहीं सकते। पौधों के लिए ही सौर-किरण-विकरण नितान्त प्रयोजनीय नहीं है, प्रत्युत जीव-जीवन के लिए भी उसकी सर्व प्रथम आवश्यकता है। विज्ञान से यह बात निश्चय हो चुकी है कि सूर्य-किरणों के अभाव में कोई भी प्राणी जी पनप नहीं सकता। संसार के जिस भाग में प्रकृति की यह दैनंदिन वरस रही है, उसे बड़ा भाग्यवान भाग समझना चाहिए। नदियों और जलाशयों के जल सूर्य-प्रकाश के प्रताप में ही शुद्ध, स्वच्छ और निर्मल रहते हैं। परन्तु यह सब कुछ होते हुए भी, जिन्हें सूर्य की विपुल शक्ति आपता नहीं है, वे उनके लाभ में दञ्चित ही रहते हैं।

सूर्य प्रकाश में शरीर में पाण्डो का नकार होता है, जिसकी आवश्यकता हमें सर्वत्र रहती है। अतएव हमें नोने

बैठने, रहने तथा भोजन करने के स्थान को खूब हवादार और प्रकाशमय रखना चाहिए। घर इस प्रकार बनाना चाहिए जिसमें सूर्य-किरणों का प्रकाश बहुतायत से हो।

उत्तम स्वास्थ्य के जिज्ञासुओं को कभी-कभी नगे बदन धूप में टहलना या बठना चाहिए। इससे न केवल स्वास्थ्य सुधरेगा, अपितु नैसर्गिक सौन्दर्य-वृद्धि भी अवश्यम्भावी है। शरीर चर्म के लिए सूर्य-रश्मियाँ ‘टानिक’ का काम करती हैं। सूर्यकिरणों में स्नान करने वाले बच्चे बली, पुष्ट और निरोग होते हैं। अब तो पाश्चात्य देशों में एक नगा-सम्प्रदाय ही खुल गया है, जिसका मूल सिद्धांत सूर्य किरणों की स्वास्थ्य सम्बन्धी असाधारण गुणकारिता पर ही निर्भर है।

सूर्य की किरणें सबसे अधिक प्रभावशाली विषघ्न हैं। ये किरणें दुर्गन्धित तथा गंदगी को दूर करने में अपना सानी नहीं रखती, तथा प्रवक्ष रोगाणुनाशक तो हैं ही। Dr. Aufrecht ने एक बार नाना प्रकार के जीव जन्तुओं में डिप्थीरिया और यक्ष्मा के भयानक रोगाणुओं को ‘इन्जेक्ट’ करके, उनमें से कुछ को तो प्रकाश में तथा बाकी को अन्धकार में रखा। जिन जन्तुओं को अन्धकार में रखा गया था वे दो दिन के भीतर ही खतम होगये, परन्तु जिनको प्रकाश में रखा गया था वे सभी अच्छे होगये।

सूर्य-प्रकाश द्वारा स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिये यह आवश्यक नहीं है कि हर समय धूप में ही रहा जाय। प्रतिदिन प्रातःकाल कम से कम १०-२० मिनट नगे बदन सूर्य प्रकाश लेना यथेष्ट है। सर और आँखों को धूप से बचाये रखना चाहिए तथा धूप स्नान के बाद जल से स्नान करना जरूरी है। शरीर को तग कपड़ों से कभी भी नहीं जकड़ना चाहिए। बल्कि उसके बदले स्वच्छ, हवादार, एवं टीला-ढाला वस्त्र पहिनना चाहिए जिसमें सूर्य की किरणें शरीर की त्वचा तक पहुँचकर लाभ पहुँचा सकें।

भोजन शास्त्री जब गरीबों के लिए भोजन व्यवस्था करने लगते हैं तो कभी-कभी चक्कर में पड़ जाते हैं कि विटामिन ‘टी’ वाले कौन से खाद्य पदार्थ उनके भोजन में शामिल दिये जावें। दूध, मक्खन, खीर, अंडे आदि विटामिन ‘टी’ वाले पदार्थों के आगे उनकी नजर जाती ही नहीं। परन्तु जिन देशों की धूप से पूरे तौर से दिया जा सकता है। उस को गरीबों का क्या सभी लोगों

का दूध, घी, मक्खन, क्रीम, और अण्डा सम्भूत चाहिए। विटामिन 'डी' का मुख्य कार्य शरीर में हड्डियों को मजबूत करना है। इसकी सहायता के बिना हड्डियाँ बन ही नहीं सकती। जो स्त्रियाँ और बच्चे धूप सेवन के आदी नहीं हैं उनकी हड्डियाँ मजबूत नहीं हो पाती। वे नरम और लचीली रह जाती हैं। ऐसी स्त्रियों से जो बच्चे पैदा होते हैं वे बहुधा सूखा रोग से मर जाया करते हैं। ऐसी स्त्रियों में वह द्रव्य भी जो हड्डी बनाने के काम में आता है, कमजोरी की वजह से शरीर के बाहर निकल जाता है। श्वेत प्रदर के रूप में वही द्रव्य बाहर निकल कर आज सहस्रो स्त्रियों को कमजोर बना रहा है।

सूर्य प्रकाश का मनीषियों द्वारा गुण-गान—

मिस्टर ए० बी० गारडेन—‘आदि काल से मानव, पशु, पक्षी तथा वनस्पति, सभी सूर्य प्रकाश से लाभ उठा रहे हैं। धूप से ही उनमें सुन्दरता आती है और स्वास्थ्य भी। हिन्दुओं में जो सूर्य को भगवान मानकर उसकी पूजा की जाती है, उसका यही रहस्य है।’

डा० जेम्स कुक—‘सूर्य-प्रकाश में निस्सन्देह स्वास्थ्यवर्द्धक शक्ति है।’

डा० फोर्सेविसलो—अपनी रचना *Light, its Influence on life and health* में लिखते हैं—यह मानी हुई बात है कि जो लोग अंधेरे में रहते या काम करते हैं, उनके शरीर और मस्तिष्क दोनों की हालत बड़ी खराब रहती है...।

डा० वविट—सूर्य प्रकृति की प्रयोगशाला में विशेष स्वास्थ्यवर्द्धक वस्तु है। हर प्रकार के रोग चाहे वे कितने ही पुराने और पेचीदा हो, सूर्य-किरणों की सहायता से अच्छे किये जा सकते हैं। विजातीय पदार्थ, जिसकी विद्यमानता रोग का कारण है, दूर करने में सूर्य की शक्ति बड़ी कारगर है, सूर्य की किरणें रक्त को शुद्ध करती हैं तथा उसके प्रवाह और पाचन शक्ति को बढ़ाती हैं।

डा० स्टीवेंस—‘जब सूर्य-रश्मियाँ मनुष्य के नगे शरीर पर सीधी पड़ती हैं, तो वे शरीर के केवल ऊपरी भाग के रोगाणुओं को ही नाश नहीं करती अपितु शरीर के भीतरी भाग के रोगाणु भी उससे नष्ट हो जाते हैं। प्रकाश अपनी उष्णता एवं रोगनाशक शक्ति द्वारा केवल त्वचा के छिद्रों को ही नहीं खोलता, प्रत्युत मस्तिष्क को

भी प्रकाशित करता है। वह केवल रक्त को ही नहीं करता बल्कि शरीर की नस-नस में प्रवेश कर उसे प्रदान करता है।

मि० फेड्क्रेन—जब कभी सम्भव हो, सूर्य अपना अधिक से अधिक समय व्यतीत करो।

डा० रड्डीक—शारीरिक विकास एवं सुन्दरता के बनाये रखने में सूर्य-प्रकाश का महत्व कभी पूरी नहीं समझा गया। खुले प्रकाश में कुछ घंटों तक दिन रहना प्रत्येक नर-नारी को अपनी दिनचर्या का अङ्ग बनाना चाहिये।

डा० एफ जी वेल्ग—दक्षिण-पूर्वी अफ्रीका के सिंघों की अद्भुत शक्ति का रहस्य केवल उनका सुली और प्रकाश में नगे शरीर रहना है।

डा० जेम्स सी० जैक्सन—सूर्य-प्रकाश से मस्तिष्क में चुम्बकीय शक्ति की वृद्धि होती है जो अनूठी चीज है।

सूर्य प्रकाश द्वारा रोगों का इलाज

सूर्य-प्रकाश की अद्भुत रोगनाशक शक्ति पर ऊपर थोड़ा विचार कर चुके हैं। यहाँ पर उसके रोगों के इलाज पर कुछ लिखा जायगा।

जिस सूर्य-प्रकाश से ससार का तम क्षणमात्र में ताप प्राप्त हो जाता है, जिस सूर्य-प्रकाश से सृष्टि के कणों में जीवन का, शक्ति का, सौन्दर्य का और ऐश्वर्य का सञ्चार एवं प्राकाट्य होता है तथा जिस सूर्य-प्रकाश से सुनहरी किरणें सागर से ढेर का ढेर बारि-विन्दु की अमृत वर्षा करके ग्रीष्मताप से झुलसी हुई वसुन्धरा अपनी रंगिनियों की माया बिखेर सकती है, उस सूर्य प्रकाश अथवा उसकी जीवनदायिनी स्वर्णिम रश्मियों के प्रति यदि यह कहा जाय कि वे सब कुछ कर सकती हैं तो यह कितनी अटपटी और गलत बात होगी। यह दूसरी है कि हम सृष्टि में शक्ति के सबसे बड़े सूर्य की प्रबल रोगनाशक शक्ति को रोग निवारण के प्रयोग करके उससे लाभ उठाना न जानें, पर इस मानी तो नहीं है कि सूर्य, सूर्य-प्रकाश या सूर्य-किरणें रोगों को दूर करने की शक्ति ही नहीं है प्रथम इस सत्य पर पर्दा तो नहीं पड़ जाता कि सूर्य-

र मे जहा अनेकानेक आश्चर्यजनक कार्य करने की ता रखता है वहा उसके लिए दुस्साध्य से भी दुस्साध्य को दूर कर देना कोई बड़ी बात नहीं है। हमारे कथन की पुष्टि अथर्ववेद कारण्ड १ सूक्त २२ मंत्र १, ३ से भी होती है जहा सूर्य किरण चिकित्सा का विवरण दिया हुआ है।

अतः मानव की रोग निवृत्ति के लिये सूर्य-प्रकाश को बान का एक वरदान ही समझना चाहिए। कारण बड़ डाक्टर रिकली के अनुसार मानव जलचर न होकर धूप और प्रकाश का प्राणी है। इसलिए वायु और प्रकाश ऊपर जहा हमारा विकास और जीवन अवलम्बित है, उनमें हमारे रोगों को दूर करने के गुण भी विद्यमान होने ही चाहिए। मानव-कल्याण के लिए तो उपर डाक्टर ने प्रकाश को सर्वोपरि बतलाया है। वह बता है—

“Water is good, but air is better and light best of all”

भूगोल का ज्ञान रखने वाले जानते हैं कि बोनियो एडमानद्वीप तथा बेकर द्वीप के आदि निवासी और अमेरिका के फ्युजियन आदि मानव जातियां उनके शरीर को काफी धूप मिलती रहती है। रोग क्या होता है नहीं जानती और शक्ति में भी उनकी बराबरी अन्य मानव जाति ससार में शायद ही कोई हो। इसके अतिरिक्त ससार की जिन मानव-जातियों को यथेष्ट धूप नहीं मिलती, वे त्वचा सम्बन्धी, रक्त सम्बन्धी तथा अस्थि सम्बन्धी अनेक रोगों की शिकार सदैव बनी रहती हैं। योंकि सूर्य-प्रकाश बिहोन स्थानों में पेड़-पौधे, घास-फूस क नहीं उगते पनपते, फिर मनुष्य कैसे स्वस्थ रह सकते हैं। उदाहरणार्थ, माल्टा पहाड़ की बहुत सी गहरी गन्दराओं में सूर्य-प्रकाश का बड़ा अभाव रहता है, जिनका परिणाम यह होता है कि उन गन्दराओं में जो धूप पड़ती है वे अनेक रोगों से पीड़ित होते हैं और उनमें अप्रकाश तो पागल और अशक्त होते हैं। परन्तु जब वे रोग उन गन्दराओं के विभिन्न दरवाजों के प्रकाशित स्थानों पर चले जाते हैं तो रोग दूर हो जाती है और उनका स्वास्थ्य

सुधर जाता है। इससे सूर्य-प्रकाश की रोगनाशक शक्ति का प्रमाण सहज ही में मिल जाता है। एक कहावत भी है—“धूप को अन्दर आने दो और डाक्टर को बाहर ही रोक रखो।” जो बिल्कुल सही है।

आजकल रोग निवारण के लिए विविध उपाय प्रचलित हैं। किन्तु इस कार्य के लिए सबसे उपयोगी साधन प्राकृतिक शक्तियां ही हैं, जिनमें जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है, सूर्य-प्रकाश का प्रमुख स्थान है।

कहना न होगा कि जिस प्रकार जल चिकित्सा (Hydro-pathy) प्राकृतिक चिकित्सा का एक मुख्य अंग है, उसी प्रकार सौर जल चिकित्सा (Chromo-Hydropathy) सूर्य-किरण चिकित्सा या सूर्य-प्रकाश चिकित्सा भी उसका एक प्रमुख अंग है।

सूर्य-प्रकाश-चिकित्सा में धूप को प्रयोग में लाने की कई वैज्ञानिक विधियां हैं, जिन्हें खूब समझकर विधिपूर्वक ही काम में लानी चाहिए अन्यथा लाभ के बदले हानि हो सकती है।

सप्त किरण-स्नान या धूप स्नान (पूर्ण)

सूर्य को ‘सप्त-किरण’ या ‘सप्त-रश्मि’ भी कहते हैं। पुराण में सप्त-रश्मियों को जो क्रमशः लाल, नारंगी, पीली, हरी, आसपानी, नीली एवं बैंगनी होती हैं, सप्त मुखी घोड़ा बताया है। चूंकि उपर्युक्त सात रंगों के एकत्र होने से ही श्वेत रंग की उत्पत्ति होती है, इसीसे धूप का रंग श्वेत होता है और उसमें सातों रंगों की सूर्य किरणों के रोगनाशक गुणों का समावेश रहता है जिनकी प्राप्ति हमें धूप-स्नान, सूर्य-स्नान, सप्त-किरण स्नान, या अंग्रेजी के Sun-Bath से, रोगावस्था में विशेष रूप से और स्वस्थावस्था में सामान्य रूप से होती है।

जाड़े के दिनों में यों तो सभी नये वदन धूप में बैठकर धूप-स्नान का थोड़ा बहुत आनन्द और लाभ प्राप्त करते हैं। किन्तु रोगावस्था में इस स्नान का मेहनत वैज्ञानिक ढंग में कन्के ही रोग मुक्त होना या नयता है जैसे-जैसे धूप में बैठने या बैठने मात्र में धूप-स्नान का बाह्यिक लाभ बढ़ाने नहीं उठाया जा सकता है।

धूप स्नान करने समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए—

का दूध, घी, मक्खन, क्रीम, और अण्डा समझना चाहिए। विटामिन 'डी' का मुख्य कार्य शरीर में हड्डियों को मजबूत करना है। इसकी सहायता के बिना हड्डियाँ बन ही नहीं सकती। जो स्त्रियाँ और बच्चे धूप सेवन के आदी नहीं हैं उनकी हड्डियाँ मजबूत नहीं हो पाती। वे नरम और लचीली रह जाती हैं। ऐसी स्त्रियों से जो बच्चे पैदा होते हैं वे बहुधा सूखा रोग से मर जाया करते हैं। ऐसी स्त्रियों में वह द्रव्य भी जो हड्डी बनाने के काम में आता है, कमजोरी की वजह से शरीर के बाहर निकल जाता है। श्वेत प्रदर के रूप में वही द्रव्य बाहर निकल कर आज सहस्रो स्त्रियों को कमजोर बना रहा है।

सूर्य प्रकाश का मनीषियों द्वारा गुण-गान—

मिस्टर ए० बी० गारडेन—“आदि काल से मानव, पशु, पक्षी तथा वनस्पति, सभी सूर्य प्रकाश से लाभ उठा रहे हैं। धूप से ही उनमें सुन्दरता आती है और स्वास्थ्य भी। हिन्दुओं में जो सूर्य को भगवान मानकर उसकी पूजा की जाती है, उसका यही रहस्य है।”

डा० जेम्स कुक—“सूर्य-प्रकाश में निस्सन्देह स्वास्थ्य वर्द्धक शक्ति है।”

डा० फोर्ब्स विसलो—अपनी रचना *Light, its Influence on life and health* में लिखते हैं—यह मानी हुई बात है कि जो लोग अंधेरे में रहते या काम करते हैं, उनके शरीर और मस्तिष्क दोनों की हालत बड़ी खराब रहती है...।

डा० वॉट—सूर्य प्रकृति की प्रयोगशाला में विशेष स्वास्थ्यवर्द्धक वस्तु है। हर प्रकार के रोग चाहे वे कितने ही पुराने और पेचीदा हों, सूर्य-किरणों की सहायता से अच्छे किये जा सकते हैं। विजातीय पदार्थ, जिसकी विद्यमानता रोग का कारण है, दूर करने में सूर्य की शक्ति बड़ी कारगर है, सूर्य की किरणें रक्त को शुद्ध करती हैं तथा उसके प्रवाह और पाचन शक्ति को बढ़ाती हैं।

डा० स्टीवेस—“जब सूर्य-रश्मियाँ मनुष्य के नगे शरीर पर सीधी पड़ती हैं, तो वे शरीर के केवल ऊपरी भाग के रोगाणुओं को ही नाश नहीं करती अपितु शरीर के भीतरी भाग के रोगाणु भी उससे नष्ट हो जाते हैं। प्रकाश अपनी उष्णता एवं रोगनाशक शक्ति द्वारा केवल त्वचा के छिद्रों को ही नहीं खोलता, प्रत्युत मस्तिष्क को

भी प्रकाशित करता है। वह केवल रक्त को ही नहीं करता बल्कि शरीर की नस-नस में प्रवेग कर उसे प्रदान करता है।

मि० फेड्क्रेन—जब कभी सम्भव हो, सूर्य प्रकाश अपना अधिक से अधिक समय व्यतीत करो।

डा० रड्डीक—शारीरिक विनाश एवं सुन्दरता के बनाये रखने में सूर्य-प्रकाश का महत्व कभी पूरी नहीं समझा गया। खुले प्रकाश में कुछ घंटों तक दिन रहना प्रत्येक नर-नारी को अपनी दिनचर्या का अङ्ग बनाना चाहिये।

डा० एफ. जी. वेल्ग—दक्षिण-पूर्वी अफ्रीका के निवासियों की अद्भुत शक्ति का रहस्य केवल उनका खुली शरीर और प्रकाश में नगे शरीर रहना है।

डा० जेम्स सी० जैक्सन—सूर्य-प्रकाश सेवन मस्तिष्क में चुम्बकीय शक्ति की वृद्धि होती है जो अनूठी चीज है।

सूर्य प्रकाश द्वारा रोगों का इलाज

सूर्य-प्रकाश की अद्भुत रोगनाशक शक्ति पर ऊपर थोड़ा विचार कर चुके हैं। यहाँ पर उसके रोगों के इलाज पर कुछ लिखा जायगा।

जिस सूर्य-प्रकाश से संसार का तम क्षणमात्र में नाश प्राप्त हो जाता है, जिस सूर्य-प्रकाश से सृष्टि के कणों में जीवन का, शक्ति का, सौन्दर्य का और ऐश्वर्य का सञ्चार एवं प्राकाट्य होता है तथा जिस सूर्य-प्रकाश सुनहरी किरणों सागर से ढेर का ढेर बारि-विन्दु खींचकर अमृत वर्षा करके ग्रीष्मताप से झुलसी हुई वसुन्धरा अपनी रंगिनियों की माया बिखेर सकती है, उस सूर्य प्रकाश अथवा उसकी जीवनदायिनी स्वर्णिम रश्मि के प्रति यदि यह कहा जाय कि वे सब कुछ कर सकती हैं तो यह कितनी अटपटी और गलत बात होगी। यह दूसरी है कि हम सृष्टि में शक्ति के सबसे बड़े सूर्य की प्रबल रोगनाशक शक्ति को रोग निवारण प्रयोग करके उससे लाभ उठाना न जाने, पर इसके मानी तो नहीं है कि सूर्य, सूर्य-प्रकाश या सूर्य-किरणें रोगों को दूर करने की शक्ति ही नहीं है अथवा इस सत्य पर पर्दा तो नहीं पड़ जाता कि सूर्य-प्रकाश

र मे जहा अनेकानेक आश्चर्यजनक कार्य करने की ता रखता है वहा उसके लिए दुस्साध्य से भी दुस्साध्य को दूर कर देना कोई बड़ी बात नहीं है। हमारे कथन की पुष्टि अथर्ववेद काण्ड १ सूक्त २२ मंत्र १, से भी होती है जहा सूर्य किरण चिकित्सा का विवरण दिया हुआ है।

अतः मानव की रोग निवृत्ति के लिये सूर्य-प्रकाश को वान का एक वरदान ही समझना चाहिए। कारण ऋद्ध डाक्टर रिकली के अनुसार मानव जलचर न होकर और प्रकाश का प्राणी है। इसलिए वायु और प्रकाश ऊपर जहा हमारा विकास और जीवन अवलम्बित है, उनमे हमारे रोगो को दूर करने के गुण भी विद्यमान होने ही चाहिए। मानव-कल्याण के लिए तो उपर डाक्टर ने प्रकाश को सर्वोपरि बतलाया है। वह बता है—

“Water is good, but air is better and light best of all”

भूगोल का ज्ञान रखने वाले जानते है कि बोनियो एडमानद्वीप तथा वेकर द्वीप के आदि निवासी और अमेरिका के पयुजियन आदि मानव जातियां उनके शरीर को काफी धूप मिलती रहती है। रोग क्या ता है नहीं जानती और शक्ति में भी उनकी बराबरी अन्य मानव जाति ससार मे शायदही कोई हो। इसके परीत ससार की जिन मानव-जातियो को यथेष्ट धूप नहीं मिलती, वे त्वचा सम्बन्धी, रक्त सम्बन्धी तथा अस्थि सम्बन्धी अनेक रोगो की शिकार सदैव बनी रहती हैं। शोकि सूर्य-प्रकाश विहीन स्थानो मे पेड-पौधे, घास-फूस का नहीं उगते पनपते, फिर मनुष्य कैसे स्वस्थ रह सकते। उदाहरणार्थ, आल्प्स पहाड की बहुत सी गहरी नदराओ में सूर्य-प्रकाश का बड़ा अभाव रहता है, जिनका परिणाम यह होता है कि उन नदराओ मे जो निवास करते हैं वे अनेक रोगो से पीडित होते हैं और उनमे चर्बिकाश तो पापन और शक्ति होती है। पर जब वे लोग उन अंधरी नदराओ मे निवास करने के प्रयाणित स्थानो पर चले जाते हैं तो वे रोग दूर हो जाते हैं और उनका स्वास्थ्य

सुधर जाता है। इससे सूर्य-प्रकाश की रोगनाशक शक्ति का प्रमाण सठज ही मे मिल जाता है। एक कहा-वत भी है—‘धूप को अन्दर आने दो और डाक्टर को बाहर ही रोक रखो।’ जो बिलकुल सही है।

आजकल रोग निवारण के लिए विविध उपाय प्रचलित है। किन्तु इस कार्य के लिए सबसे उपयोगी साधन प्राकृतिक शक्तियां हो है, जिनमे जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है, सूर्य-प्रकाश का प्रमुख स्थान है।

कहना न होगा कि जिस प्रकार जल चिकित्सा (Hydro-pathy) प्राकृतिक चिकित्सा का एक मुख्य अंग है, उसी प्रकार सौर जल चिकित्सा (Chromo-Hydropathy) सूर्य-किरण चिकित्सा या सूर्य-प्रकाश चिकित्सा भी उसका एक प्रमुख अंग है।

सूर्य-प्रकाश-चिकित्सा में धूप को प्रयोग मे लाने की कई वैज्ञानिक विधियां हैं, जिन्हे खूब समझकर विधिपूर्वक ही काम मे लानी चाहिए अन्यथा लाभ के बदले हानि हो सकती है।

सप्त किरण-स्नान या धूप स्नान (पूर्ण)

सूर्य को ‘सप्त-किरण’ या ‘सप्त-रश्मि’ भी कहते हैं। पुराण मे सप्त-रश्मियों को जो क्रमशः लाल, नारंगी, पीली, हरी, आसमानी, नीली एवं बैंगनी होती हैं, सप्त मुखी घोड़ा बताया है। चूं कि उपर्युक्त मान रंगो के एकत्र होने से ही श्वेत रंग की उत्पत्ति होती है, इसीसे धूप का रंग श्वेत होता है और उसमे सातों रंग की सूर्य किरणो के रोगनाशक गुणो का समावेश रहता है जिनकी प्राप्ति हमें धूप-स्नान, सूर्य-स्नान, सप्त-किरण स्नान, या अंग्रेजी के Sun-Bath से, रोगावस्था मे विशेष रूप से और स्वस्थावस्था मे सामान्य रूप से होती है।

जाटे के दिनों मे यो तो सभी नये वदन धूप मे बैठकर धूप-स्नान का थोड़ा बहुत आनन्द और लाभ प्राप्त करते हैं। किन्तु रोगावस्था मे इस स्नान का मेहनत वैज्ञानिक ढंग से करके ही रोग मुक्त हुवा जा सकता है जन्मे-तन्मे धूप मे घूमने या बैठने मात्र से धूप-स्नान या बास्मदिक स्नान उदात्त नहीं उठाया जा सकता है।

धूप स्नान करने समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए—

(१) सूर्य स्नान करते समय सिर को धूप से बचाये रखना चाहिए। इसके लिए सिर को सायेमे रखना चाहिए या भीगे रुमाल या हरे पत्तो (केले का पत्ता ठीक रहेगा) से ढके रखना चाहिए। धूप नहान लेने जाने के पहले सिर, मुंह, गर्दन को अच्छी तरह धो लेना भी जरूरी है।

(२) कडी धूप में सूर्य-स्नान न ले। इसके लिए प्रातः काल और सायंकाल की हल्की किरणें ही उत्तम होती हैं।

(३) धूप-स्नान का समय रोज-रोज धीरे-धीरे बढ़ावे। एक बारगी ही अधिक देर तक धूप-स्नान न ले। एक घंटा से अधिक देर तक धूप-स्नान कभी भी न ले। क्योंकि जैसे अधिक भोजन चाहे वह कितना ही अच्छा एवं लाभकारी क्यों न हो, शरीर को हानि पहुंचाता है, वैसे ही सूर्य-ताप को भी समझना चाहिये। उचित समय तक धूप-स्नान लेने से हमारे शरीर को अनेको प्रकार के लाभ होते हैं—शारीरिक जीवनी-शक्ति बढ़ती है, हड्डियां दृढ़ होती हैं, शरीर को विटामिन 'डी' मिलता है, तथा बहुत से रोग अच्छे होते हैं। किन्तु जब आवश्यकता से अधिक देर तक धूप-स्नान लिया जायगा तो शरीर झुलस जा सकता है, वह काला पड़ सकता है, भूख मर जा सकती है, तथा शरीर की हड्डियों में आवश्यकता से अधिक विटामिन डी की वृद्धि हो जा सकती है, आदि। कमजोरी की दशा में सूर्य-स्नान जाड़ों में ७ मिनट तथा गर्मियों में तीन मिनट से ही शुरू करना चाहिये।

(४) धूप-स्नान लेते समय जितनी देर स्नान करना हो उसके चार भाग करके पीठ के बल, पेट के बल, दाहिनी करवट और बाई करवट लेट कर धूप का सेवन करे जिससे शरीर का कोई भी अंग धूप-स्नान से वञ्चित न रह जाय।

(५) धूप-स्नान लेते समय शरीर निवस्त्र होतो सर्वोत्तम अन्यथा केवल एक लगोटी धारण करे। स्त्रियां पतले कपड़े का पेटिकोट या जाधिया तथा चोली पहनकर धूप-स्नान कर सकती हैं।

(६) खुले स्थान में जहां जोर की हवा न आती हो सूर्य स्नान करे।

(७) भोजन के डेढ़-दो घंटे बाद सूर्य स्नान करना चाहिये। इसी तरह सूर्य-स्नान के तुरंत बाद खाना भी ठीक नहीं।

(८) सूर्य-स्नान के बाद अच्छी तरह ठंडे जल से

वहाकर या भीगी तौलिया से शरीर के प्रत्येक अंग अच्छी तरह पोंछ कर थोड़ी देर तेजी से टटलना चाहिए।

(९) सूर्य स्नान के बाद यदि शरीर में फुर्ती आता जान पड़े तो स्नान को सफल समझे। परन्तु सर में दर्द तथा अन्य किसी प्रकार के कष्ट आने हो तो सूर्य-स्नान का समय दूसरे दिन कुछ कम करे।

(१०) सूर्य स्नान रोज नियमित रूप से लें। नागा करना ठीक नहीं। ऐसा करनेसे लाभ कम होता है।

(११) जाड़ों में सूर्य स्नान के लिये भारत में ११ और २ वजे के बीच तथा गर्मियों में ८ से १० वजे सुबह और फिर ३ से ५ वजे तक शाम का समय श्रेयस्कर है। किन्तु लू चलते समय यह स्नान करना नहीं लेना चाहिये।

(१२) दिल की बीमारी और ज्वरवाले रोगियों को सूर्य-स्नान नहीं करना चाहिये थोड़ी मात्रा में ज्वर हो तो फुफ्फुस के रोग में धूप-स्नान किया जा सकता है पर नियम यही है कि ज्वर बने रहने की हालत में स्नान नहीं करना चाहिये।

साधारण धूप-स्नान

साधारण धूप-स्नान के लिये जमीन पर तट, कम्ब, चटाई या दरी पर ऐसी जगह लेटना चाहिये जहां धूप ठीक काफी हो पर हवा तेज न हो। सिर को अच्छी तरह कपड़े से या छतरी से ढक लेना चाहिये, तथा जितनी देर इच्छा हो और अच्छा मालूम पड़े उतनी ही देर लेना चाहिये। पसीना निकल जाय तो अच्छा है, पर शुरुआत ही पसीना निकालने के लिये तकलीफ सहकर धूप में रहना चाहिये।

सूर्य-स्नान द्वारा पसीना निकालना इस वजह से जरूरी होता है कि उस पसीने द्वारा अन्दर का विकार और गंदगी बाहर निकल जाती है।

इस स्नान से निरोग शरीर रोगों से बचा रहता है और रोगी शरीर प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी अन्य उपायों के साथ धीरे-धीरे रोगमुक्त हो जाता है।

पसीना लाने के लिये धूप-स्नान

गरम पानी पीकर और निवस्त्र होकर धूप-स्नान २० से ३० मिनट तक लेने से पसीना बह चलेगा। किन्तु किसी को पसीना नहीं भी आ सकता है। पर पसीना आना या न आना—दोनों हालतों में आध घंटा बाद उठ कर

जल से स्नान कर लेना आवश्यक है। जिन लोगो को इस स्नान से आरम्भ में पसीना न आवे उन्हें इस स्नान को ३-४ बार करने के बाद पसीना आने लगेगा।

इस स्नान को लेते समय गिर पर ठंडे पानी से भोगी तौलिया रखना तथा बीच-बीच में थोड़ा-थोड़ा गरम पानी पीते रहना जरूरी है।

रिकली का धूप स्नान

डाक्टर रिकली के नाम से जो धूप स्नान लेने की विधि प्रसिद्ध है उसमें धूप नग्न शरीर पर ला जाती है और शरीर पर कोई कपड़ा या केने आदि का पता नहीं रखा जाता। स्नान सूर्योदय के तुरंत बाद लिया जाता है। इसमें एकदम से भी सारे शरीर पर धूप नहीं पड़ने दी जाती। बल्कि पहले दिन रोगी के दोनों पैरो की फिल्ली मात्र को चारों तरफ धूप में सेका जाता है दूसरे दिन सारे पैर को धूप में रखा जाता है तीसरे दिन जघा तक समूचे पैर को। चौथे दिन नाभि और उसके नीचे के सारे अंग तक और पांचवे दिन से दसवे दिन के भीतर गने तक सारे शरीर को धूप में रखकर सेका जाता है। इस तरह थोड़ा-थोड़ा करते हुए दसवे दिन कही जाकर रोगी के सारे शरीर को धूप में लाया जाता है।

रोगी को धूप में रखने के समय को भी धीरे-धीरे बढ़ाया जाता है। पहले दिन रोगी को ५-५ मिनट के बाद ३-३ मिनट के हिसाब से कुल ६ मिनट तक रखना चाहिए। दूसरे दिन इसी प्रकार ५ मिनट के बाद ६ मिनट, तीसरे दिन प्रति बार ६ मिनट, इसी प्रकार हर बार ३-३ मिनट करके कुल ६ मिनट तक बढ़ाकर दसवे दिन से ३ बार आध-आध घण्टा करके प्रयोग करना चाहिए। इसी प्रकार १५ दिन तक दिन में ३ बार यह स्नान लिया जा सकता है। इसके बाद रोगी को वर्धमान होने पर और आराम मालूम देने पर यह स्नान दिन में ४ बार किया जा सकता है।

प्रत्येक बार धूप लेने के बाद रोगी को ५ मिनट के लिए पाला में रखना चाहिए। इसके बाद धूप लेने के स्थान विशेष में या पसीना होने पर सारे शरीर को ठंडे या हल्के गरम जल में भीने तौलिया में मछरी तरह से पाला या साफ पानी में धोना चाहिए फिर धूप धूप लेनी चाहिए। इसका, जोर सुने पाद, खाना, धूप, वगैरे का

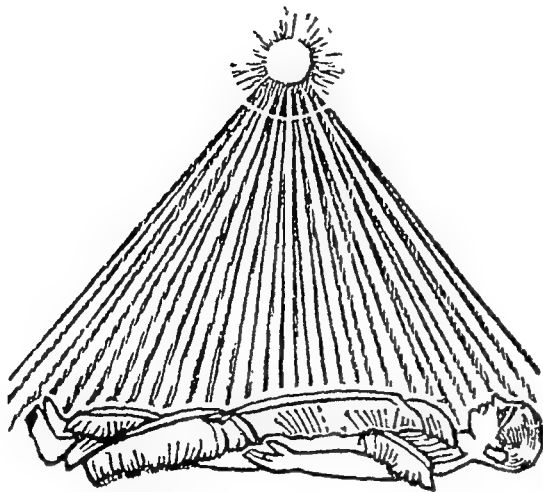
सूखा रोग, हरित्याण्ड रोग (Chlorosis) रक्त हीनता, बच्चों की निर्वलता एवं उनमें मानसिक और शारीरिक विकास का अभाव, यकृत की खराबी से बच्चों का चिड़-चिड़ापन आदि में इस स्नान से बड़ा लाभ होता है।

कूने का धूप स्नान

रोगी को ऐसी जगह धूप में केवल लगोट पहनकर लेट जाना चाहिए जहां हवा का झोका न आता हो। चेहरा, सिर और नाभि को किरणों से बचाने के लिये केले या और किसी चीज को पत्ती से ढक लेना चाहिए अगर पत्ती न मिले तो गोला कपड़ा काम में लाया जा सकता है। इस क्रिया से शरीर के छिद्र जल्द खुल जाते हैं, शरीर आर्द्र और गरम हो जाता है और पसीना निकलने लगता है।

स्नान १ से १॥ घण्टे तक चल सकता है। अगर पसीना न निकले और थकान न मालूम हो तो रोगी और देर तक रह सकता है। धूप बहुत अधिक तेज होने पर स्नान का समय अधिक नहीं होना चाहिए। जिन लोगो को सिर में दर्द हो जाय या सिर चकराने लगे वे आरम्भ में देर तक धूप स्नान न करें। यह हालत प्रायः उन्हीं लोगो में देख पड़ती है जिन्हें पसीना नहीं निकलता या देर में निकलता है। धूप स्नान के बाद उसमें डोले पड़े हुए विजातीय द्रव्य को बाहर निकालने के लिये बन्द कमर में ठंडे पानी में सिर में जल्दी नहाकर बदन पोंछ लेना चाहिए। तत्पश्चात् कटि या मेहन स्नान आवश्यक होता है। कटि या मेहन स्नान के बाद जिनके शरीर में जल्द गर्मी न आए वे सिर ढँककर पुनः धूप में थोड़ी देर बैठ जायें। चाहे तो धूप में टहन भी मकने हैं या कोई हल्की कमरत कर मकने हैं। जिन लोगो का रोग भीषण होता है या जो नाजुक होने हैं उन्हीं में यह बात दीय पड़ती है। ऐसे लोगो को चिकित्सा के आरम्भ में अरमक धूप स्नान नहीं करना चाहिए, क्योंकि उनके लिए यह बहुत बड़ा पड़ा है।

धूप-स्नान से शरीर में विचार उपटने हैं, नाव ही शरीर में अधिक गर्मी भा पसीना है। उस गर्मी को जलान करने और विचारों को घेद में बाहर देना-बाहाना के बाद में स्नान निम्न हो के लिए ता प्रश-नशान के बाद उस पानी में नहा लेना जरूरी होता है और उसके



कूने का धूप स्नान

बाद शक्ति के अनुसार ७ से १५ मिनट का पेड़ नहान या मेहन नहान भी । हा अगर रोगी बहुत कमजोर है तो उसे नहाने के बदले गीले कपड़े से सिर और सारा बदन अच्छी तरह पौछ कर पेड़-नहान लेना चाहिए । यदि किसी कारणवश पेड़-नहान लेना सम्भव न हो तो गीले कपड़े की ठंडी पट्टी पेड़ पर २०-२५ मिनट तक रखना चाहिए ।

जीर्ण रोगी में विजातीय द्रव्य को बाहर निकालने के लिए इस स्नान से बढकर और कोई साधन नहीं है । शरीर के खुले मुँह वाले घाव, गांठें, शरीर के अन्दर पड जाने वाली गांठ, गुल्म, शरीर के जोड़ों का दर्द या अन्य पीड़ाये, राजयक्ष्मा, गठिया, पांडु, रक्तहीनता, वृक्क प्रदाह, जलन्धर तथा साएडलाल मूत्र (Albuminuria) आदि में इस स्नान से बडा लाभ होता है ।

भीगी चादर के माध्यम से धूप स्नान

इस स्नान को करने के लिये रोगी को नगा करके और उसके सारे शरीर को एक सूखे कपड़े या अलवान से गले तक ढँककर चटाई पर धूप में लिटा देने हैं थोड़ी देर बाद शरीर के गरम हो जाने पर सूखे कपड़े को हटा कर एक दूसरे कपड़े को ठंडे जल में भिगोकर और थोडा निचोड कर उससे कंधो से लेकर जंघो तक ढक देते हैं या भीगे कपड़े की जगह केले की पत्तिया रख देते हैं सिर हमेशा भीगी तौलिया से ढका रहता है और चेहरा साये में रहता है । जाघो के नीचे का हिस्सा सूखे कपड़े में ढका होता है । यदि मुँह और चेहरा भी धूप में हो तो नाक को सास लेने

के लिये बाहर रखकर भीगे कपड़े से चेहरे को ढँक लेना चाहिए । यदि धूप कडी हो और रोगी को गर्मी मालूम पडे तो पूर भीगे कपड़े के ऊपर एक और भीगा कपडा डाल ले चाहिये और इस कपड़े के बारबार सूखने पर उसपर वा बार ठंडे जल के छीटे डालकर उसे भिगोते रहना चाहिए । यह स्नान २० से ४० मिनट तक लिया जासकता है । स्नान के बाद भी उदर या मेहन स्नान लेना जरूरी है ।

जीवनी-शक्ति धूप-स्नान

अत्यन्त निबल रोगी इस स्नान से आशातीत लाभ उठा सकते हैं । तरकीब यह है:—

रोगी को सुबह और शाम दोनो वक्त हल्की धूप में हल्का और साफ कपडा पहनाकर बैठा या लिटा देना चाहिए सिर और चेहरेको प्रकाश और गर्मी से बचाकर साये में रखना चाहिये रोगी उस वक्त तक धूप में रहे जबतक कि वह काफी गरम न हो जाय लेकिन पहले पहल रोगी को धूप में देर तक रह कर पसीना निकलने का इन्तजार हरमि नही करना चाहिये । बदन के गरम होते ही रोगी को साये में चला जाना चाहिये और एक गीले कपड़े से सारे बदन को रगड रगडकर पौछ डालना चाहिये ताकि बदन की चमडी साफ और ठंडी हो जाय । तब पुन उपर्युक्त रीति से धूप स्नान आरम्भ कर देना चाहिये । इस तरह से कई बार इच्छा नुसार धूप स्नान ले लेकर शरीर को पौछना चाहिए ।

ठंडी पट्टा के योग से धूप-स्नान

इस स्नान के लिये एक ऐसा टब लेना चाहिये जिसमें लेटकर स्नान लिया जासके । टबके सिर वाले सिरे को साये में रखते हुये पूरे टब को धूप में रखे । अब आधा इञ्च मोटा और भीगा कपडा या तौलिया तह करके टब में इस तरह बिछावे कि रोगी के उस पर लेटने पर उसकी पूरी पीठ—गर्दन में चूतड तक भीगी पट्टी पर आजाय टब में गद्दी पर पीठ के बल जब रोगी नंगा होकर लेट जाय उसवक्त एक दूसरी भीगी चादर से उसका ऊपरी घड गले से जघो के ऊपर तक अच्छी तरह ढक देना चाहिये जिससे रोगी का पूरा घड भीगे कपड़ो से ढक जाय तत्पश्चात ऊपरसे उसका सारा शरीर गले से अंगूठो तक टब सहित एक ऊनी या सूनी शाल से ढक देना चाहिये और रोगी को धूप स्नान

लेने देना चाहिए धूप की गरमी से जब भीगे कपड़े सूख जाये उन्हें पुन पुन ठंडा पानी डाल डालकर भिगोते रहना चाहिए यह स्नान कब तक लिया जाय वह रोगी की इच्छा पर निर्भर करता है इसके लिए कोई समय निर्धारित करना बहुत मुश्किल है ।

छोटे बच्चों के लिए धूप स्नान—

अगर कोई विशेष बाधा न हो तो डेढ़ मास की अवस्था हो जाने पर छोटे बच्चों को धूप-स्नान कराना आरम्भ कर दिया जा सकता है । आरम्भ में स्नान का समय प्रत्येक अङ्ग के लिए आधे मिनट से अधिक नहीं होना चाहिये । धीरे-धीरे इसे बढ़ाते जाना चाहिए जिसमें दो सप्ताह में तीन मिनट आगे और तीन मिनट पीछे की ओर स्नान कराया जा सके । एक वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों के धूप-स्नान का समय भी क्रमशः ही बढ़ाकर ३० मिनट तक ले जाना चाहिए, क्योंकि सूर्य-ताप में अत्यधिक शक्ति होती है, इसलिए धूप स्नान में यदि सावधानी न बरती जायगी तो लाभ के बदले हानि हो सकती है ।

साधारणतः छोटे छोटे लडके लडकियों को सिर पर भीगी तौलिया तथा शरीर में भीगा कपड़ा पहनाकर धूप-स्नान करने के लिये उचित समय तक धूप में बैठाया जा सकता है और जितनी बार कपड़ा सूखे उतनी बार पानी का छोटा दे-देकर कपड़े को शीतल किया जा सकता है । तत्पश्चात् उन्हें छाये में लाकर उनके शरीर को भीगी तौलिया से अच्छी तरह रगड़ पीछकर और गरम कपड़ा पहना कर धूप-स्नान का अन्त किया जा सकता है ।

सप्त किरण स्नान या धूप स्नान (स्थानीय)—

पूरा धूप स्नान की भाँति ही यह स्थानीय या आंशिक धूप स्नान भी लिया जाता है, अन्तर केवल इतना ही है कि इसमें वह विशेष स्थान भी—जिसको धूप देना चाहते हैं, लगा करके एक बड़े हरे पत्ते से ढक दिया जाता है । कभी कभी सारे शरीर को धूप में रखने के बदले केवल रोगी के अंग की ही धूप में रखकर उसे धूप स्नान देते हैं और धूप से उठने के बाद उसे जग की नीले कपड़े से पीछ कर पानी में सोझा देना पड़ेगा या स्नान-स्नान लिए ही धूप स्नान समाप्त कर देंगे ।

जब, छोटा बच्चा ३३ मास, ३३ मास का तथा

आंख के रोगों में इस आंशिक धूप स्नान से बड़ा लाभ होता है ।

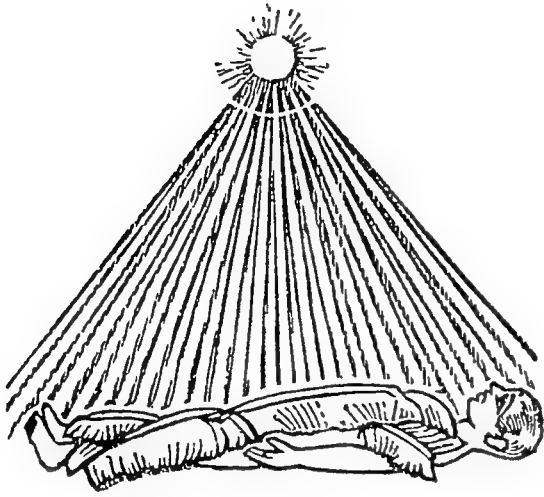
आंख की कितनी ही बीमारियों में हरी पत्ती के बीच से या नङ्गी आंखों से सूर्य की ओर कुछ समय तक रोज ताकना बड़ा ही प्रभावकारी सिद्ध होता है । विधिया ये है—

१-आंगव बंद करके सूर्य स्नान—

कुर्सी या जमीन पर सूर्य की ओर मुंह करके और नेत्र बन्द रखकर १० से २० मिनट तक आराम से बैठो । सुबह-शाम या किसी समय भी जबकि सूर्य में तेजी न हो बैठ सकते हो । यदि चाहो तो सिर को एक तौलिया या रुमाल से ढक लो । यदि सूर्य नहीं चमकता है तो २०० से १००० पावर की बिजली की रोशनी के सामने ६ इंच की दूरी पर बैठ जाओ या जलती आग के सामने बैठो । सूरज, बिजली या आग के सामने बैठकर अपने वदन को इस प्रकार हिलाते रहो जिस प्रकार घड़ी का पेण्डुलम हिलता है, या साप बीन बाजे के सामने अपने फन को हिलाता है ।

यदि सूर्य-स्नान लेते समय ध्यान-शक्ति भी ठीक रहे तो बड़ा लाभ होता है । अवसर सूर्य के सामने बैठने समय दिमाग खामरवाह की वाते सोचा करता है । अतः उक्त ध्यान को एकाग्र करने के लिए यह साधन उपयोगी हो सकता है—

अपने अंगूठे को अपनी शुरु की अंगुली पर धीरे में रखो और १/४ इंच के चक्र में अंगूठे को उगली पर घुमाओ । एक चक्र में एक बार ॐ कहो । अब अपने वदन को भी चक्र में घुमाना शुरू करो । वदन को अंगूठे के साथ-साथ घुमाओ । अब वदन और अंगूठा साथ-साथ चक्र में घूमें और मन में हर चक्र पर ॐ कहते रहो । यदि ठीक प्रैक्टिस होगी तो १० या १५ मिनट में नींद के भोके घाने लगेंगे या निद्र में बड़ा हल्कापन महसूस होगा । कुछ दिन के अन्यान्य के बाद वदन का चक्र छोटा करते जाओ, धीरे-धीरे इतना छोटा हो जावेगा कि दूसरे का वदन स्थिर मानस होगा परन्तु शरीर नेत्रों के साथ रिजर्जी के पत्ते की तरह घूमता रहेगा । उन वक्तव्यों को अपनी नुद न रहेगी । दिमाग शांति में होगा और पाप को एक प्रमाण या अनुभव प्राप्त होगा ।



कूने का धूप स्नान

बाद शक्ति के अनुसार ७ से १५ मिनट का पेड़ नहान या मेहन नहान भी । हा अगर रोगी बहुत कमजोर है तो उसे नहाने के बदले गीले कपड़े से सिर और सारा बदन अच्छी तरह पोंछ कर पेड़-नहान लेना चाहिए । यदि किसी कारणवश पेड़-नहान लेना सम्भव न हो तो गीले कपड़े की ठंडी पट्टी पेड़ पर २०-२५ मिनट तक रखना चाहिए ।

जीर्ण रोगी में विजातीय द्रव्य को बाहर निकालने के लिए इस स्नान से बढकर और कोई साधन नहीं है । शरीर के खुले मुँह वाले घाव, गांठे, शरीर के अन्दर पड जाने वाली गांठ, गुल्म, शरीर के जोड़ों का दर्द या अन्य पीड़ाये, राजयक्ष्मा, गठिया, पांडु, रक्तहीनता, वृक् प्रदाह, जलन्धर तथा साण्डलाल मूत्र (Albuminuria) आदि में इस स्नान से बड़ा लाभ होता है ।

भीगी चादर के माध्यम से धूप स्नान

इस स्नान को करने के लिये रोगी को नगा करके और उसके सारे शरीर को एक सूखे कपड़े या शल्वान से गले तक ढँककर चटाई पर धूप में लिटा देने हैं थोड़ी देर बाद शरीर के गरम हो जाने पर सूखे कपड़े को हटा कर एक दूसरे कपड़े को ठंडे जल में भिगोकर और थोड़ा निबोड कर उससे कंधों से लेकर जंघों तक ढक देते हैं या भीगे कपड़े की जगह केले की पत्तिया रख देते हैं सिर हमेशा भीगी तौलिया में ढका रहता है और चेहरा साये में रहता है । जाघों के नीचे का हिस्सा सूखे कपड़े में ढका होता है । यदि मुँह और चेहरा भी धूप में हो तो नाक को सास लेने

के लिये बाहर रखकर भीगे कपड़े से चेहरे को ढँक लेना चाहिए । यदि धूप कड़ी हो और रोगी को गर्मी मालूम पड़े तो भीगे कपड़े के ऊपर एक और भीगा कपड़ा डाले चाहिये और इस कपड़े के बार बार सूखने पर उसपर का बार ठंडे जल के छीटे डालकर उसे भिगोते रहना चाहिए । यह स्नान २० से ४० मिनट तक लिया जा सकता है । स्नान के बाद भी उदर या मेहन स्नान लेना जरूरी है ।

जीवनी-शक्ति धूप-स्नान

अत्यन्त निर्वल रोगी इस स्नान से आशातीत लाभ उठा सकते हैं । तरकीब यह है—

रोगी को सुबह और शाम दोनों वक्त हल्की धूप में हल्का और साफ कपड़ा पहनाकर बैठा या लिटा देना चाहिए सिर और चेहरे को प्रकाश और गर्मी से बचाकर साये में रखना चाहिये रोगी उस वक्त तक धूप में रहे जब तक कि वह काफी गरम न हो जाय लेकिन पहले पहल रोगी धूप में देर तक रह कर पसीना निकलने का इन्तजार नहीं करना चाहिये । बदन के गरम होते ही रोगी को साये में चला जाना चाहिये और एक गीले कपड़े से सारे बदन को रगड़ रगड़कर पोंछ डालना चाहिये ताकि बदन की चर्म झीं साफ और ठंडी हो जाय । तब पुन उपर्युक्त रीति से धूप स्नान आरम्भ कर देना चाहिये । इस तरह से कई बार इच्छा अनुसार धूप स्नान ले लेकर शरीर को पोंछना चाहिए ।

ठंडी पट्टी के योग से धूप-स्नान

इस स्नान के लिये एक ऐसा टब लेना चाहिये जिसमें लेटकर स्नान लिया जा सके । टब के सिर वाले सिरे को साये में रखते हुये पूरे टब को धूप में रखे । अब आधा इञ्च मोटा और भीगा कपड़ा या तौलिया तह करके टब में इस तरह बिछावे कि रोगी के उस पर लेटने पर उसकी पूरी पीठ—गर्दन में चूतड़ तक भीगी पट्टी पर आजाय टब में गद्दी पर पीठ के बल जब रोगी नंगा होकर लेट जाय उसवक्त एक दूसरी भीगी चादर से उसका ऊपरी धड गले से जघों के ऊपर तक अच्छी तरह ढक देना चाहिये जिससे रोगी का पूरा धड भीगे कपड़े से ढक जाय तत्पश्चात् ऊपर से उसका सारा शरीर गले में अंगूठों तक टब सहित एक ऊनी या सूनी शाल से ढक देना चाहिये और रोगी को धूप स्नान

ने देना चाहिए धूप की गरमी से जब भीगे कपड़े सूख जायें उन्हें पुनः पुनः ठंडा पानी डाल डालकर भिगोते रहना चाहिए यह स्नान कब तक लिया जाय वह रोगी की इच्छा पर निर्भर करता है इसके लिए कोई समय निर्धारित करना बहुत मुश्किल है।

छोटे बच्चों के लिए धूप स्नान—

अगर कोई विशेष बाधा न हो तो डेढ़ मास की अवस्था हो जाने पर छोटे बच्चों को धूप-स्नान कराना आरम्भ कर दिया जा सकता है। आरम्भ में स्नान का समय प्रत्येक अङ्ग के लिए आधे मिनट से अधिक नहीं होना चाहिये। धीरे-धीरे इसे बढ़ाते जाना चाहिए जिसमें दो सप्ताह में तीन मिनट आगे और तीन मिनट पीछे की ओर स्नान कराया जा सके। एक वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों के धूप-स्नान का समय भी क्रमशः ही बढ़ाकर ३० मिनट तक ले जाना चाहिए, क्योंकि सूर्य-ताप में अत्यधिक शक्ति होती है, इसलिए धूप-स्नान में यदि सावधानी न बरती जायगी तो लाभ के बदले हानि हो सकती है।

साधारणतः छोटे छोटे लड़के लड़कियों को सिर पर भीगी तौलिया तथा शरीर में भीगा कपड़ा पहनाकर धूप-स्नान करने के लिये उचित समय तक धूप में बैठाया जा सकता है और जितनी बार कपड़ा सूखे उतनी बार पानी का छोटा दे-देकर कपड़े को शीतल किया जा सकता है। तत्पश्चात् उन्हें छाये में लाकर उनके शरीर को भीगी तौलिया से अच्छी तरह रगड़ पीछकर और गरम कपड़ा पहनाकर धूप-स्नान का अन्त किया जा सकता है।

सप्त किरण स्नान या धूप स्नान (स्थानीय)—

पूर्ण धूप स्नान की भांति ही यह स्थानीय या आंशिक धूप स्नान भी लिया जाता है, अन्तर केवल इतना ही है कि उसमें वह विशेष स्थान भी—जिसको धूप देना चाहते हैं, गंगा करके एक बड़े हरे पत्ते से ढक दिया जाता है। अभी कभी गारे शरीर को धूप में रखने के बदले केवल रोगी के हाथ की धूप में रखकर उसे धूप स्नान देते हैं धूप से उठने के बाद उन हाथों को नीले कपड़े से पीछे धूप पानी से धोकर बिना पैर या नेहन-स्नान किए ही स्नान समाप्त कर देते हैं।

अंग, गेडा, गुमर दर्द, नावर, बरुनाला, तथा

आंख के रोगों में इस आंशिक धूप स्नान से बड़ा लाभ होता है।

आंख की कितनी ही बीमारियों में हरी पत्ती के बीच से या नङ्गी आंखों से सूर्य की ओर कुछ समय तक रोज ताकना बड़ा ही प्रभावकारी सिद्ध होता है। विधिया ये है—

१-आंग्व बंद करके सूर्य स्नान—

कुर्सी या जमीन पर सूर्य की ओर मुंह करके और नेत्र बन्द रखकर १० से २० मिनट तक आराम से बैठो। सुबह-शाम या किसी समय भी जबकि सूर्य में तेजी न हो बैठ सकते हो। यदि चाहो तो सिर को एक तौलिया या रुमाल से ढक लो। यदि सूर्य नहीं चमकता है तो २०० से १००० पावर की बिजली की रोशनी के सामने ६ इंच की दूरी पर बैठ जाओ या जलती आग के सामने बैठो। सूरज, बिजली या आग के सामने बैठकर अपने वदन को इस प्रकार हिलाते रहो जिस प्रकार घड़ी का पेण्डुलम हिलता है, या साप बीन बाजे के सामने अपने फन को हिलाता है।

यदि सूर्य-स्नान लेते समय ध्यान-शक्ति भी ठीक रहे तो बड़ा लाभ होता है। अक्सर सूर्य के सामने बैठने समय दिमाग खामरवाह की बातें सोचा करता है। अतः उक्त ध्यान को एकाग्र करने के लिए यह साधन उपयोगी हो सकता है—

अपने अंगूठे को अपनी शुरु की अंगुली पर धीरे में रखो और १/४ इंच के चक्र में अंगूठे को उगली पर घुमाओ। एक चक्र में एक बार ॐ कहो। अब अपने वदन को भी चक्र में घुमाना शुरू करो। वदन को अंगूठे के साथ-साथ घुमाओ। अब वदन और अंगूठा साथ-साथ चक्र में घूमें और मन में हर चक्र पर ॐ कहते रहो। यदि ठीक प्रैक्टिस होगी तो १० या १५ मिनट में नींद के भोके आने लगेंगे या मिर में बड़ा हल्कापन महसूस होगा। कुछ दिन के अभ्यास के बाद वदन का चक्र छोटा करने जाओ, धीरे-धीरे इतना छोटा हो जावेगा कि दूसरी को वदन फिर महसूस होगा परन्तु शरीर नेत्रों के माध्यम से दिवनी के पत्ते की तरह घूमता रहेगा। इस वक्त आप को अपनी नुब न रहेगी। दिमाग गति होगा और आप को एक प्रकार का आ

२-आंखें खोलकर सूर्य स्नान—

खुली आंखों से सूर्य-स्नान और भी लाभदायक है परन्तु यह स्नान स्वस्थ नेत्र वालों को करना उचित है या जिन्होंने कुछ समय तक नेत्र बन्द करके अभ्यास कर लिया है और जिनका चौंध नहीं सताती। खराब आंख वालों को यह प्रयोग नहीं करना चाहिये। इस स्नान को सिर्फ सुबह शाम ही करना चाहिये जिस समय सूर्य में लाली न रहे और उसमें अधिक तेजी भी न हो। स्नान के लिये आराम से बैठ जाओ, नेत्रों से जमीन की तरफ देखो फिर नेत्रों को इस प्रकार ऊपर करते ले जाओ कि पलक न उठे, केवल ठोड़ी ऊंची होती जावे, सिर पीछे को झुकता जावे। ठोड़ी इतने ऊपर करके ले जाओ कि नेत्र सूर्य के लगभग एक गज नीचे आसमान को देखें। उस वक्त पलकों को हल्के हल्के झपकाते रहो। अब साप के फन की तरह या घड़ी के पेण्डुलम की तरह धीरे धीरे हिलना शुरू करो। हिलने में यह ध्यान रहे कि सामने की वस्तु मकान, पेड़ आदि चलते मालूम दें। जब आप दायी ओर को हिलेंगे तो चीजे बायी ओर को हिलेंगी और जब आप बायी ओर को हिलेंगे तो चीजे दायी ओर को हिलेंगी। इस प्रकार ध्यानपूर्वक सूर्य-स्नान करने से आंखों से सूर्य दीखता भी रहेगा और सूर्य-प्रकाश से आंखों को किसी प्रकार की हानि भी न होगी।

इस स्नान को करते समय सूर्य की तरफ एकटक कदापि न देखना चाहिए, वरना सूर्यन्ध-रोग (Sun blind) होने की सम्भावना है। बीच बीच में हर दो-चार मिनट के बाद एक-दो मिनट के लिए नेत्रों को बंद कर लेना चाहिये। कुछ समय तक इस अभ्यास को करते रहने से नेत्रों की शक्ति बढ़ जाती है और तेज टपकने लगता है। सफल सूर्य-स्नान की पहचान यह है कि इस स्नान को लेने के बाद नेत्रों के सामने धुंधलापन नहीं आता है, दृष्टि साफ रहती है। यदि स्नान के बाद धुंधलापन आजावे तो लगभग ५ मिनट तक नेत्रों को हथेलियों से ढक रखना चाहिये।

इस सूर्य-स्नान को करते समय सूर्य में अपने इष्टदेव का स्वरूप देखा जा सकता है या उसे देखने की कोशिश की जा सकती है। कुछ दिनों के अभ्यास से वह रूप प्रत्यक्ष चमकता प्रतीत होने लगेगा। साथ ही हृदय के स्थान पर

जो सूर्य-चक्र है, उस चक्र में जागृत होगी और हृदय के स्थान का वह सूर्य भी चमकने लगेगा। चमक धीरे धीरे बढ़ेगी। किरणें फूटेगी और तत्पश्चात् इस सूर्य में उसी इष्टदेव का स्वरूप दृष्टिगोचर होने लगेगा। वह स्नान बड़े आनन्द का होगा। हृदय दैवीज्योति से भर जायगा। शरीर पुलकायमान हो जायगा और उससे शरीर और मन दोनों पवित्र हो जायेंगे। इस प्रकार ध्यानमय सूर्य स्नान के करने से मानसिक शक्तियों का विकास होता है शरीर के दोष मिटते हैं और परमानन्द की प्राप्ति होती है।

३—हरीपत्ती की ओट से सूर्य-स्नान—

सूर्य निकलने के थोड़ी देर बाद प्रातःकाल तथा डूबने के थोड़ी देर पहले सायंकाल जबकि सूर्य-किरणें में प्रखरता कम रहती है, यह स्नान लेना चाहिये। के सामने मुंह करके बैठ जाना चाहिए और चेहरे, बिना आंखों पर पुष्ट केले की गाढ़े रङ्ग की पत्ती का टुकड़ा रखकर उसके बीच से ५-७ मिनट तक सूर्य ओर ताकना चाहिए। तत्पश्चात् पत्ती को हटाकर आंखों को मूंदकर सूर्य की ओर मुंह किए हुए लगभग १५ मिनट तक बैठे रहना चाहिये। उसके बाद साथ में आकर अपने दोनों हाथों की हथेलियों से दोनों मुंदा आंखों को ढंककर कुछ देर तक उन्हें आराम देना चाहिए। इस क्रिया को अंग्रेजी में पाल्मिंग (Palming) कहते हैं। सबके बाद आंखों को ठंडे पानी से धो डालना चाहिए। इस क्रिया को प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी अन्य प्रयोगों के साथ कुछ दिनों तक करने से नेत्र के सारे विकार निश्चित रूप से दूर हो जाते हैं।

सप्तकिरण या धूप-स्नानों से लाभ

सप्तकिरण-स्नान या धूप-स्नान एक प्रकार के गरम स्नान है, जिनसे शरीर के रोग पसीने के रूप में बाहर निकल जाते हैं और फलतः शरीर निरोग हो जाता है। सूर्य किरण-चिकित्सा के सिद्धान्तानुसार सात प्रधान प्राकृतिक रंगों—लाल, नारङ्गी, पीली, हरी, आसमानी, नीली, तथा बैंगनी, की शरीर में, कमी या वेशी के कारण ही कोई रोग होता है, और उनकी उचित मात्रा और साम्यावस्था में शरीर में उपस्थिति का नाम ही उत्तम

थ है। सातकिरण या धूप-स्नानों से हमारे शरीर क साथ ही उपयुक्त सातो प्राकृतिक रङ्गों की विधि हो जाती है यह दूसरा लाभ है जो धूप स्नानों होता है।

धूप-स्नानों के बाद जो ठंडे स्नान (उदर, मेहन, आदि) लिये जाते हैं उनसे शरीर स्थित रहे-सह (विजातीयद्रव्य) भी धुलकर वह जाते हैं। इन से दुर्गन्ध दूर होती है, शरीर के रोम-कूप खुल जाते हैं, घावों का दूषित रस और पीव सूखता है, तथा कीटाणु सहजही मे नाश को प्राप्त हो जाते हैं।

सूर्य की किरणें धूप स्नानों के समय शरीर के केवल भाग (चमड़े) पर ही प्रभाव नहीं डालती, अपितु शरीर के भीतर काफी अन्दर तक घुसकर उसके सारे अंगों को सशक्त एवं निरोग बनाती है, तथा शरीर का खाली 'डी' प्रदान करती है। पुराने और हठी शरीर में जीवनी-शक्ति की बहुत कमी रहती है, इसी से ये स्नान उन रोगों में बड़े कारगर सिद्ध होते हैं।

कमजोर शरीर, बच्चों की वाढ में रुकावट, पैतृक रोग, मेह तथा मधुमेहादि रोगों में जिनमें शरीर के रक्त में अशुद्धि उत्पन्न हो जाती है कि वे शरीर की रक्त-धारा रक्त से पुष्टि सुचारु रूप से नहीं ग्रहण कर पाते वे धूप-स्नान मन्त्रवत लाभ पहुंचाते हैं। उन स्नानों में आयुर्विज्ञान कमजोरियां दूर होती हैं, विषाक्त रक्त शुद्ध हो जाता है, तथा शरीर में नये और विशुद्ध रक्त की वृद्धि होती है। क्योंकि प्रत्येक धूप-स्नान के बाद शरीर के रक्त में हीमोग्लोबिन (लोह) की मात्रा लगभग दो प्रतिशत बढ़ती है। यह समतत्कार नसार की अन्य किसी चिकित्सा प्रणाली के अन्तर्गत कोई दवा नहीं दिया सकती।

सन्तान के सभी प्रसिद्ध डाक्टर जैसे वेबिटर, लक्स, रोजियर, लूरे, रडोल्फ, टाडरन आदि तथा अन्य डॉक्टरों ने इन सूर्य स्नानों की भूरि-भूरि प्रशंसा की है। रोग निवारण में रामबाण पाया है। महात्मा गांधी ने कहा कि स्वस्थ रहिए या मरना करने और मरने को कुछ करने के बिना रोज नये नये स्नान करिए। किसी भी रोग धूप-स्नानों का प्रचार प्रसार होना चाहिए। यह रोग दूर करने का एक प्रभावी उपाय है।

तन काल से ही नगे वदन सूर्य के सामने बैठकर प्रातः सायं और मध्याह्न संध्या का विधान है जिसका एक अर्थ सूर्य-स्नान या धूप स्नान रोज नियमित रूप से २४ घंटों में तीन बार करना है। अतः हमें बिल्कुल मुफ्त मिलने वाली धूप का लाभ उठाकर अपने स्वास्थ्य को उत्तम बनाने में काहिली नहीं करनी चाहिए।

रोग निवारण में सूर्य की सातों रङ्गीन किरणों के अलग-अलग प्रयोग या सूर्य किरण-चिकित्सा

सूर्य की दृश्य और अदृश्य दोनों प्रकार की किरणों के बारे में पहले लिखा जा चुका है। अब यहां पर सूर्य-किरण चिकित्सा के मूल सिद्धान्तों के साथ-साथ रोग निवारण के लिये सूर्य की सातों रङ्गीन किरणों की विभिन्न प्रयोग विधियों पर प्रकाश डालने का प्रयत्न किया जायगा।

सूर्य किरण चिकित्सा

सृष्टि रचना में नाना प्रकार के रोगों की उपस्थिति न केवल सौन्दर्य छटा के अभिप्राय से ही महत्वपूर्ण है, अपितु उसका सम्बन्ध-मूत्र, सृष्टि-प्राणियों के स्वास्थ्य के साथ भी एक अति रहस्यमय एवं सूक्ष्म रीति से ग्रन्थित है। हमारी इस शरीर प्रणाली में अनेक रंग हैं और उन्हीं में से किसी की न्यूनता अथवा अधिव्यय के कारण हम बीमार पड़ते हैं। रङ्गों द्वारा रोग निवारण की इस चिकित्सा प्रणाली को ही रंग चिकित्सा विज्ञान या सूर्य किरण चिकित्सा कहते हैं।

जिन प्रकार सूर्य की सातों रङ्गों की मयुक्त किरणें धूप की शक्ति में हमारे रोगों को दूर भगाने की ताकत रखती हैं उसी प्रकार उनमें से प्रत्येक रङ्ग की किरण भी भिन्न-भिन्न रोगों को दूर करने में बड़ी प्रभावशाली सिद्ध होती है। इन सूर्य की रङ्गीन किरणों की शक्ति को उन्हीं रङ्गों के वाहनवाहक माध्यम द्वारा जल, मिथी, गन्धक, वायु आदि में उतार कर, सम्पुष्टि के रूप में भविष्य (Charge) पर उसे रङ्ग की तरह फैला करके हमारे रोगों को दूर करने का प्रयत्न किया जा सकता है।

मिट्टी, जल, वायु, आग तथा आकाश—इन पञ्च तत्वों से हमारा शरीर बना हुआ है। अतः हमारे स्वास्थ्य का इन पाँचों तत्वों से घनिष्ठ सम्बन्ध होना अनिवार्य है। जब तक ये पाँचों तत्व मनुष्य के शरीर में उचित मात्रा में विद्यमान रहते हैं तब तक शरीर स्वस्थ रहता है। इसके विपरीत शरीर में किसी तत्व विशेष की कमी या वेशी हो जाने से शरीर नाना प्रकार के रोगों का ग्रस्त बन जाता है। अतः शरीर के अस्वस्थ हो जाने पर इस बात का पता लगाकर कि किस तत्व विशेष की कमी या वेशी हो जाने के कारण शरीर अस्वस्थ हुआ है उस तत्व को उसकी उचित मात्रा में ला देना ही किसी रोग विशेष का उत्तम प्राकृतिक उपचार है।

रोगावस्था में शरीर में किस तत्व की कमी या वेशी है, इसको जानने के लिये हमें सर्व प्रथम पञ्च तत्वों के रंग, आकार एवं स्वाद को जानना होगा जो निम्नलिखित हैं—

नाम तत्व	तत्व का रंग	तत्व का आकार	तत्व का स्वाद
आकाश	नीला	बूँद-बूँद जैसा	कड़वा
वायु	नीला	षट्कोण सदृश गोल	खट्टा
जल	नीला	अर्द्ध चन्द्राकार	कसैला
पृथ्वी	पीला	चौकोण	मीठा
अग्नि	लाल	त्रिकोण	चरपरा

(१) हाथ के दोनों अंगूठों से कान के दोनों छिद्र, बीच की दोनों अंगुलियों से नाक के नथुनों, दोनों अनामिका और दोनों कनिष्ठ अंगुलियों से मुँह तथा दोनों तर्जिनियों से दोनों आँखें बन्द करने पर जिस तत्व का रंग दिखाई दे शरीर में उसी तत्व अथवा रंग की अधिकता समझनी चाहिए।

(२) किसी दर्पण पर जोर से श्वास मारने पर उसकी भाप से दर्पण पर जिस तत्व का आकार बन जाय, शरीर में उसी तत्व की अधिकता समझनी चाहिये।

(३) मुँह में जिस समय जिस तत्व का स्वाद हो शरीर में उस समय उसी तत्व की प्रधानता समझनी चाहिये।

(४) रोगी के सामने विविध प्रकार के रंगों को रख

कर वा अनेक रंग की वस्तु को दिखा कर उससे रंगों में से कौन सा रंग उसे विशेष प्रिय है। उसे विशेष प्रिय हो—उसी रंग की कमी उसके समझनी चाहिये। इसके विपरीत जिस रंग को वह बुरा बतावे उस रंग की अधिकता।

उपर्युक्त रीतियों के अतिरिक्त रोगी के रंग किम तत्व विशेष की कमी या वेशी है, इसकी परीक्षा रोगी की—

आँखों के रंग, नाखूनों के रंग। मूत्र के रंग, दस्त के रंग से भी होती है। इसका तात्पर्य यह कि यदि किसी रोगी में अग्नितत्व अर्थात् लाल रंग की कमी है तो उसके नेत्र और नाखून नीले होंगे, मूत्र सफेद या नीला होगा और दस्त का रंग भी लाल वर्ण या सफेद ही होगा। और यदि आकाश, जल तत्वों अर्थात् नीले रंग की कमी होगी तो नाखून लाल और मूत्र तथा दस्त भी लाल या पीला होगा।

रोगी की परीक्षा करते वक्त रोग का निदान करने लिये यह जरूरी है कि रोग की परीक्षा उपर्युक्त रीति से करके ही किसी निश्चय पर पहुँचा जाय। नेत्रों की रीति से परीक्षा करके या केवल एक ही रंग देखकर रोग का निदान कर लेना बहुधा गलत होता है। उदाहरणार्थ, एक दुर्बल व्यक्ति की अग्नितत्व या लालरंग की अधिकता है, जिससे वह अग्नितत्व से अधिक काम लेता है, स्वभावतः गुलाबी जिनको देख कर यह समझ लेता कि उसमें अग्नितत्व या लालरंग की अधिकता है, गलत है। कारण, उस हालत में उसकी आँखों में उसकी दुर्बलता की वजह से है न कि उसके अग्नितत्व या लालरंग की अधिकता के कारण। प्रकृतिक बच्चों की प्राकृतिक नीली आँखें देखकर यह करना कि उनमें लाल रंग या अग्नि तत्व की अधिकता और इस तरह वे रोगी हैं सही नहीं है।

पञ्च तत्वों के विभिन्न रंग जिस प्रकार तीन रंगों, नीला, पीला, और लाल, उसी प्रकार सूर्य के रश्मियों के रंग भी प्रधानतः तीन ही होते हैं—नीला और लाल, जिनका प्रतिविम्ब इन्द्रधनुष पर देखा जा सकता है। सूर्य रश्मियों के चार रंग

आसमानों और वंगनी उपर्युक्त तीन प्रधान रंग भिन्न-भिन्न अनुपात में मिलने से बन जाते हैं। अतः रंगों का पता लग जाने पर कि किसी रोगी में किस रंग की कमी या वेशी के कारण कोई रोग हो गया है, उससे शब्दों में इस रंग विशेष की कमी या वेशी हो गई जिसके कारण वह अस्वस्थ है, सूर्य-रश्मि-चिकित्सा द्वारा उस रोगी के शरीर में उस रंग विशेष को मात्रा में कर देने मात्र से उसका रोग निःस्सन्देह दूर हो जायगा। सूर्य-किरण-चिकित्सा का यहो सिद्धांत है। साथ ही यह चिकित्सा प्रणाली इतनी सरल और सस्ती है और जल्द से जल्द लाभ पहुंचाती भी कि इससे गरीब-गमीर और अनपढ़ विद्वान् सभी आसानी से लाभ उठा सकते हैं।

सूर्य की रंगीन किरणों की प्रयोग विधियां
किसी सूर्य की रंगीन किरणों को, रोगों को दूर करने के लिए हम निम्नलिखित सात तरीकों से काम में लाते हैं -

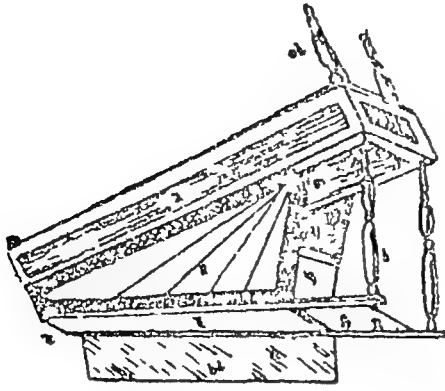
- (१) रंगीन शीशे के बीच से गुजारकर,
- (२) जल में सम्पुटित करके,
- (३) वायु के माध्यम से,
- (४) तेल में उतार कर,
- (५) मिथी या दुग्ध शर्करा आदि में भावित करके,
- (६) रंगीन किरण तप्त जल से भोगी कपड़े की पट्टी लगा कर, तथा
- (७) रंगीन किरण तप्त जल से भरी मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करते।

सूर्य की रंगीन किरणों को रंगीन शीशों से गुजार कर काम में लाना
इस काम के लिए विभिन्न रंगों के शीशों के स्नान रंगों

सूर्य की उस रंग की किरण पड़ने देना चाहिए। सूर्य की रंगीन रश्मियों का स्नान हमेशा नये वदन करना अधिक लाभप्रद होता है।

सूर्य-किरणों में से यदि किसी रंग विशेष की किरण से समूचे शरीर को नहलाना हो तो इसके लिए ऐसा कमरा चुनना चाहिए जिसमें सूर्य-प्रकाश खून आता हो, तथा जिसकी खिड़की में रंगीन जीशा आवश्यकतानुसार लगाने या निकालने की व्यवस्था हो। जिस रंग का सूर्य-प्रकाश शरीर पर डालने की जरूरत हो उस रंग के शीशे को सूर्य के सामने वाली खिड़की पर लगाकर बाकी सब खिड़कियां और दरवाजे इस तरह सावधानी से बन्द कर देने चाहिए कि उस इच्छित रंग के प्रकाश के अतिरिक्त किसी अन्य प्रकार का प्रकाश कमरे में विलकुल न आवे। ऐसे कमरे में रोगी को लिटाकर उसके समूचे शरीर को सूर्य की किसी भी रंगीन-रश्मि से नहलाया जा सकता है। अमेरिका के सूर्य-किरण-चिकित्सालयों में भिन्न-भिन्न रंग के शीशों के बड़े बड़े कमरे बने हुए हैं। वहां रोगी को जिस रंग की सूर्य-किरण से नहलाना होता है उसी रंग के शीशे के कमरे में रोगी को नियत समय तक नग्न बैठा या लिटा दिया जाता है जिससे उसका उस रंग की किरण का स्नान बड़ी आसानी से हो जाता है। जैसे यदि कोई रोगी ज्वर में पीड़ित है तो उसे नीले शीशे की कोठरी में रखकर सूर्य की नीली किरणों से कुछ देर तक नहलाने से उसके ज्वर का जोर बहुत कम पड़ जायगा और उस तरह कई बार करने से वह नश्वर के लिए चला जायगा।

रंगीन सूर्य रश्मियों में स्नान करने लिए एक ताप-प्रकाश-यन्त्र भी आता है या बनाया जा सकता है जो नीचे सहज होता है। इसे अंग्रेजी में Thermolumene कहते हैं। इस यन्त्र के भीतर नोकर रोगी आसानी से रंगीन प्रकाश स्नान ले सकता है। इस यन्त्र द्वारा रोगी के किसी अंग



ताप-प्रकाश-यन्त्र

बरसात के दिनों में जिस समय सूर्य प्रकाश उपलब्ध नहीं होता उस समय दीपक से रंगीन शीशों द्वारा ही रंगीन प्रकाश डालना सुलभ उपाय हो सकता है। इस काम के लिए एक लालटेन ऐसी बनवानी चाहिए जो तीन तरफ से बन्द हो और एक तरफ से खुली जिसमें रंगीन शीशों को लगाने-निकालने की जगह बनी हो तथा जिसके बाह्य शीशों का ढक्कन साइकिल की लालटेन के शीशों की तरह गोल व उभरा हो। इस लालटेन में जो दीपक रखा जाय उसमें तिल्ली या नारियल का तेल जलाया जाय। लालटेन में बत्ती के पीछे रिफ्लेक्टर (Reflector) होना उत्तम है। जिस समय इस लालटेन से रोगी पर रंगीन प्रकाश डाला जाय उस समय विशेष सावधानी इस बात की रखनी चाहिए कि दूसरा कोई भी प्रकाश उस स्थान पर न आने पावे अन्यथा लालटेन द्वारा प्रकाश-स्नान का प्रभाव रोगी पर बिल्कुल न पड़ेगा और श्रम व्यर्थ जायगा। उल्टे मिश्रितरंग का प्रकाश-स्नान हानिप्रद भी हो सकता है। अतः लालटेन से प्रकाश स्नान लेना सदैव अंधेरी कोठरी में ही युक्ति-युक्त है। अंधेरी कोठरी में रोगी के सिरहाने एक छोटी मेज या स्टूल रखकर उस पर लालटेन रख देनी चाहिये और इच्छित रंग का प्रकाश रोगी के ऊपर पड़ने देना चाहिये। इसी तरह किसी खास अंग पर भी रंगीन प्रकाश डाला जा सकता है। लालटेन में यदि रंगीन शीशों को डालने निकालने की जगह न हो तो शीशों को लालटेन की लौ के सामने किसी चीज के सहारे खड़ा करके भी काम निकाला जा सकता है। लाल, हरा, पीला, गहरानीला, आसमानी तथा नारंगी रंग के शीशों ही इस काम के लिए विशेष रूप से लिये जाते हैं।

(२) सूर्य की रंगीन किरणों का जल में सम्पुटित करके काम में लाना

सूर्य की सातों रङ्गीन किरणों (लाल, नारङ्गी, हरी, आसमानी, गहरी नीली और बैंगनी) को जल की बोतलों के माध्यम से जल में सम्पुटित करके काम में लाते हैं। अतः इस काम के लिए रङ्गीन बोतलें ली जायें उनके रङ्ग विद्युद्ध होने का

नीली बोतल जितने गहरे रङ्ग की होगी उसमें हुआ जल उतना ही अधिक शान्तिप्रद, हल्का रंग तथा कज्ज करने वाला होगा। वह जितने फीके रङ्ग की होगी उसमें बनाया हुआ जल उतना ही सदैव प्रभावहीन होगा। हरी बोतल जितने ही शुद्ध रङ्ग की होगी जल में उतना ही अधिक गुण होगा। पीली बोतल अधिक लाल रंग की होगी उसके जल में ही अधिक गर्मी होगी और जितना अधिक पीला उसमें होगा उसका जल उतना ही कम गर्मी वाला होगा। लाल रङ्ग बहुत गर्म होता है। इस रङ्ग की बोतल जितनी ही अधिक सुर्ख होगी जल उतना ही प्रभावकारी होगा। अगर किसी रङ्ग शुद्ध बोतल न मिल सके तो सफेद बोतल पर इन्डियन का सिलोफाइन (Cellophane) कागज लपेट कर चलाया जा सकता है।

जिस रङ्ग की बोतल में जल तैयार करना हो बाहर भीतर बिल्कुल साफ कर लेना चाहिये। तब शुद्ध-स्वच्छ जल चौतह कपड़े से छानकर उसमें इतना कि ऊपर से चार अंगुल तक वह खाली रहे। अब रङ्ग के शीशों का ढक्कन या कार्ड लगाकर और बोतल साफ कपड़े से खूब पौछ कर एक लकड़ी की पटिया, धाँ या तिपाई पर ऐसी जगह रख देना चाहिये जहाँ १० दिन से लेकर ५ बजे शाम तक उस पर लगातार पड़ती रहे। ५ बजे शाम को जब बोतल के खाली भाग आपके बिन्दु झलकने लगे तब समझना चाहिये कि पानी औषधि गुण आगया है। उस वक्त बोतल को किसी काठ की आलमारी या आले पर रख देना चाहिए और काम में लाना चाहिये। सूर्य तप्त जल को कभी भी पृथ्वी पर नहीं रखना चाहिए वरना उसका मर

चाहिए और पेट के रोगों, जैसे उदरगूल, पेट की गडगडा-हट, यकृत-वृद्धि, तथा पसली आदि में केवल नाक से। तथा दमा, वायु गोला, मासिक धर्म की खराबी, और फफड़े आदि के सड़ने में नाक और मुँह दोनों से हवा खींचनी चाहिए। इसी तरह खासी और हिचकी में गहरी नीली बोतल की हवा मुँह से खींचनी चाहिए, और सर्दी तथा निद्रादोष में नाक से। लाल बोतल की हवा केवल सन्निपात के रोगी, जिसका शरीर ठंडा पड़ गया हो, नाड़ी बन्द हो रही हो, को सुंघाना चाहिये, जिससे वह होश में आजायगा। इसे ऐसे रोगी को भी अधिक नहीं सुंघाना चाहिए।

(४) सूर्य की रंगीन किरणों को तेल में उतार कर काम लाना

जिस प्रकार सूर्य की रंगीन किरणों को जल में भावित किया जाता है ठीक उसी प्रकार उन्हे तेल में भी भावित किया जाता है। फर्क केवल यह है कि जल धूप में रखने पर केवल ८ घंटों में ही तैयार हो जाता है, पर तेल गर्मियों में ३०-४० दिनों में और सर्दियों में ६० दिनों में तैयार होता है। इस काम के लिये आमतौर पर सरसों या जैतून का तेल प्रयोग में आता है, किन्तु वातादि रोगों में तिल का तथा हरे रंग के प्रयोग में तीसी का तेल अधिक लाभप्रद होता है।

हरी बोतल का तेल चर्म रोगों में उपकारी होता है तथा मस्तिष्क की गर्मी को शांत करने में भी अच्छा होता है। इससे कुसमय में सफेद होने वाले बाल फिर से काले हो जाते हैं। इस तेल को सिर के पिछले भाग में लगाने से स्वप्नदोष तथा अन्य धातु सम्बन्धी रोग मिटते हैं। उप-दश को भी यह तेज लाभ पहुँचाता है। इसी प्रकार अन्य रंगों की बोतलों में पकाये हुए तेलों में उन रंगों के अनुसार भिन्न-भिन्न गुण आजाते हैं।

(५) सूर्य की रंगीन किरणों को मिश्री या दुग्ध शर्करा आदि में भावित कर काम में लाना

सूर्य तप्त मिश्री, शर्करा या दुग्ध-शर्करा की होमियोपैथी वाली गोलियों (Nonmedicated Pills) का प्रयोग विशेषकर वर्षा के दिनों में जब सूर्य-किरणों

द्वारा जल तैयार करना सम्भव नहीं होता, किया जाता है।

चैत्र से ज्येष्ठ मास तक मिश्री आदि में सूर्य की रंगीन किरणों की शक्ति को भावित करने की अधिक सुविधा रहती है। अतः उन दिनों के प्रकार की रंगीन बोतलों को लेकर पहले लिखे अनुसार साफ करके उनमें पिसी हुई मिश्री, शर्करा या दुग्ध शर्करा की गोलियाँ भरकर उपर्युक्त विधि से धूप में रखना चाहिए। शर्करा या मिश्री को तीन महीनों तक और दुग्ध शर्करा की गोलियों को १५ दिनों तक रखने के बाद वे दवा के काम के योग्य बन जाती हैं। तब उन्हें रंगों की बोतलों में रखकर और उन्हीं रंगों के कागज में लपेट कर रख छोड़ना चाहिए और आवश्यकतानुसार काम में लाना चाहिए।

दवा के लिये गोलियों की मात्रा एक या दो रंगीन रोगों के न्यूनाधिकतानुसार उपर्युक्त न० २ में दशियों के समयों पर देनी चाहिए। गोली मुँह में रखकर दो घूँट पानी पी लेना चाहिए।

सूर्य तप्त शर्करा या मिश्री तीन माशा लेकर और आध सेर पानी में मिलाकर उसी रंग की बोतलों में या सफेद बोतल में दवा बनाले और सूर्य तप्त जल की भाँति ही प्रयोग में लावे।

(६) रंगीन किरण तप्त जल से भीगे कपड़े की पट्टी लगाकर रोगों को दूर करना

शरीर में किसी रंग की कमी या अभाव के कारण रोग होने पर यदि कभी पूरे शरीर पर या किसी अंग विशेष पर प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान के अनुसार भीगे कपड़े की पट्टी लगाने की जरूरत हो, उस वक्त की पट्टी को बजाय मामूली जल से भीगने के उसी रंग की किरणों से तप्त जल से भीगकर पट्टी देने से दोफा लाभ होता है। उदाहरणार्थ, लगभग सभी प्रकार के ज्वरों में पूरे शरीर की भीगी चादर को लपेट या केवल पेड़ पर भीगे कपड़े की पट्टी दी जाती है जो लाभ देती है। अतः चादर या पेड़ पर लगाई जाने वाली दवा की पट्टी को यदि मामूली पानी से न भीगकर सूर्य मानी बोतल में तैयार किये गये जल से भीगकर

या पट्टी लगावे तो लाभ द्वा और अति शीघ्र होगा ।

(७) रंगीन किरण तप्त जल से सनी मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करके रोगों को दूर करना

जिस प्रकार रंगीन किरण तप्त जल से कपड़े की पट्टी बनाने में मामूली जल की जगह रंगीन किरण तप्त मिट्टी का प्रयोग करते हैं जिससे अधिक और अति शीघ्र लाभ होता है ।

सूर्य किरण चिकित्सा चार्ट

निम्नलिखित चार्ट में सूर्य की रंगीन रश्मियों से भावित जल, तेल आदि द्वारा रोग दूर करने के कुछ अनुभूत भुखे दिये जाते हैं जो लाभ के साथ प्रयोग किये जा सकते हैं। इस चिकित्सा को प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी अन्य उपचारों के साथ चलाने से शतप्रतिशत लाभ होता है। इस चिकित्सा प्रणाली में खाने पीने में भी वे ही परहेज करने चाहिए जो प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी

सिद्धान्तों पर आधारित है ।

चार्ट में प्रयुक्त नीला जल, नीला तेल, नीला प्रकाश आदि का अर्थ है नीली बोतल का सूर्य तप्त जल, नीली बोतल का सूर्य तप्त तेल तथा नीले शीशे द्वारा गुजरा प्रकाश आदि ।

नारंगी रंग २ आसमानी रंग २ + पीला रंग १ का अर्थ है—कुल औषधि—जल की मात्रा को पांच हिस्सों में बाटने पर उसमें २ हिस्सा नारंगी रंग की बोतल वा जल होना चाहिए २ हिस्सा आसमानी रंग की बोतल का तथा १ हिस्सा पीले रंग की बोतल का ।

चार्ट में जहाँ-जहाँ किसी रंग की कपड़े की पट्टी या मिट्टी की पट्टी लिखा है। उसका मतलब है शरीर के किसी स्थान विशेष पर आध इंच मोटी कपड़े की पट्टी या मिट्टी की पट्टी को उस रंग की बोतल के जल में भिगोकर और निचोड़ या गूँथ कर लगाना और ऊपर से ऊनी कपड़े की सूखी पट्टी लपेट देना ।

नाम रोग	रङ्गीन जल पीने के लिए	रङ्गीन तैल की मालिश	रङ्गीन प्रकाश डालना	रङ्गीन जल की पट्टी आदि
सभी प्रकार के ज्वर	आसमानी या गहरा नीला		आसमानी	आसमानी (कपड़े या मिट्टी की पट्टी पेड़ पर)
प्रेचिस	आसमानी			" " "
दंजा	आसमानी । दस्त के बन्द हो जाने पर गहरा नीला			१०-१२ मिनट का बीच दे देकर
कैमर	हरा		हरा कैमर पर	
ज्वर, मीढ़, मांष	आसमानी	आसमानी	आसमानी और	हरी पट्टी जब सूजन हो
पन्ना, मधुमेरु			हरा जब सूजन हो	वरना आसमानी
तरादि				
दंढिया	नारङ्गी		दर्द की जगह पर	नारङ्गी (कपड़े या मिट्टी की पट्टी स्थान पर)
			नाल पहले घंटा	
			फिर नीला २ घंटा	
			गहरा नीला फेरों पर	
			नीला (मर पर)	
				आसमानी या गहरा नीला
				से कपड़ी
				गहरा नीला (पट्टी या मिट्टी)

नाम रोग	रंगीन जल पीने के लिये	रंगीन तेज की मालिश	रंगीन प्रकाश डालना	रंगीन जल की पट्टी आदि
दमा के दौरे में	नारङ्गी हर दस मिनट बाद	आस सूखा हो तो लाल तेल छातीपर		
दमा के दौरा जब बन्द रहे	नारङ्गी भोजन के बाद			
दांत का दर्द, खून, पीप मसूढा फूल कर	गहरा नीला ^२ + हरा ^१ + पीला ^१			गहरे नीले जलसे दमा से सेंक और उसी में पट्टी गहरानीला ^२ + हरा जल का कुछा ६-७ बार नारङ्गी जल से कुछा करना ६-७ बार
दांत का दर्द बिना मसूढा फूले बच्चों के दांत निकलने की तकलीफ			नीला	
मोटो का कब्ज	नारङ्गी			
पतलों का कब्ज	गहरा नीला			
गला जलना	नारङ्गी			
पेट में हवा बनना कै या मतली	नारङ्गी या गहरा नीला			
दर्द पेट	आसमानी			
पीलिया रोग	नारङ्गी या गहरा नीला पीला ^१ + गहरा नीला ^३	गहरा नीला सारे शरीर पर	मुंह छाती पर एक घंटा रोज गहरा नीला	
दस्त	आसमानी			
दौरे का दर्द (कालिन्द)	नीला हर दस मिनट बाद ३-४ बार			
बाढ़ी बवासीर	नारङ्गी या गहरा नीला ^२ + पीला ^२		नीला मस्से पर	नीला (पट्टी मस्से पर) पीला (एनिमा)
खूनी बवासीर	आसमानी या हरा		आसमानी या हरा मस्सों पर	हरा एनिमा
मूत्र बंद	"			नीला जल (पट्टी पेड़ पर)
आँख आना आदि				नीला चश्मा। नीला जल (पट्टी पेड़ पर) दिन में दो बार
कान का दर्द आदि	गहरानीला ^२ + पीला ^२	हरा कान में डालना	पहले गहरा नीला आधा घंटा तक फिर हरा एक घंटा तक	गर्म हरा + पीला जल कान धोना। आसमानी गम जल से सेंकना।
फोड़ा, घाव			हरा या आसमानी	हरा + आसमानी (मिट्टी की पट्टी) दिन में ४ बार
दाद-खाज	आसमानी		हरा या नीला २ घंटा रोज	ऊपरसे ऊनीवस्त्र लपेटना हरा या नीला जल से धोना पीला + हरा से
	पीला ^२ + गहरानील ^१ + हरा ^१			

नाम रोग	रंगीन जल पीने के लिये	रंगीन तेल की मालिश	रंगीन प्रकाश डालना	रंगीन जल की पट्टी आदि
तृ की धड़कन नीला				धोना, हरा का नास लेना।
ना, कटना, कुचलना				हरा जल (बत्ती नाक में)
माहवारी नारङ्गी सुबह-शाम			लाल १ घंटा रोज	नीली (पट्टी दिनमें ३ बार)
हवारी दर्द से दर्द के साथ हो तो पीला			नीला	अधिक खूनमें नीला जल
र अधिक खून अधिक खून जाय तो पीला				(पट्टी पेड़ पर)
माहवारी से कुछ दिन पहले से।				
प्वा (फालिज) पीला			लाल अकड़ी नसों पर एक घंटा फिर नीला दो घंटा तक नीला मुंह पर	लाल कपड़ा पहनना। २ घंटा रोज धूप में बैठना
गलपन आसमानी			हरा	नारङ्गी + हरा से नास, हरा बत्ती नाक में)
ना जोकाम नारङ्गी ^२ + गहरा नीला ^१ + हरा ^१				हरा का एनिमा
बदबूदार पीला ^३ + हरा ^१			गहरा नीला सिर और मुंह पर	लाल ^१ + हरा ^२ (सर पर मालिश)
मिरोग				
र में जू आसमानी				
जीर्ण से पेट पीला				
फूलना				
॥ खट्टी डकार आसमानी				
एषातकं हिचकी गहरा नीला ^३ + लाल ^१		लाल पसलियों पर		
एकी हिचकी आसमानी				
न्दाग्नि (दस्त-पीला ^३ + आसमानी ^१				
साफ न हो)				
(भूय न लगे) गहरा नीला ^३ + पीला ^१				
(पेट भारी हो) गहरा नीला				
रुमक (अत्यधिक आसमानी				लाल (नाभी के आस पास मालिश)
भूय)				
आ आसमानी ^३ + पीला ^१				
दुग्गंजा (पालिक) नारङ्गी ^३ + आसमानी ^२			लाल	हरा (मैंक और पट्टी)
गंध (सूजने) पीला ^२ + गहरा नीला ^२			आसमानी (मारे गर्मी पर)	लाल (पेट तथा पांव पर मालिश)
दिमाग आसमानी ^२ + लाल ^१			गहरा नीला एक घंटे तक गर्मियों पर	आसमानी + लाल (पट्टी गले पर)
रुमक के सुष्ट आसमानी ^१ + हरा ^१ + पीला ^१			पीला (मारे गर्मी पर १५ मिनट तक फिर नीला दो घंटा कर)	गहरा नीला ^२ + हरा ^१ (कुष्ठ वाले भाग पर मालिश)

नाम रोग	रंगीन जल पीने के लिये	रंगीन तेल की मालिश	रंगीन प्रकाश डालना	रंगीन जल की पट्टी आदि
श्वेत कुष्ठ	पीला	आसमानी (सफेद दागों पर)		
अंगुली के गह्वरे पानी से सड़ना कंखौरी	पीला ^२ + गहरानीला ^२ आसमानी ^२ + पीला ^१	हरा (पट्टी तेल की जख्म पर)	आल आध घंटा तक फिर हरा २ घंटा तक हरा (२ घंटा तक घाव पर)	आसमानी (पट्टी घाव पर। फूटनेपर हरी पट्टी) हरा (पट्टी पेड़ पर)
रक्तमूत्र	हरा। जब साफ पेशाब होने लगे तब गहरानीला ^३ + पीला ^१			गहरानीला ^२ + हरा ^२ (गरम जल से ३-४ वा कुल्ली)
मुंह के छाले	गहरानीला ^२ + हरा ^१ + पीला ^१			गहरानीला ^२ + हरा ^१ (कुल्ली)
तालू में कुंसी आदि नामर्दी	गहरानीला ^१ + पीला ^१ + हरा ^१ + आसमानी ^१ आसमानी ^२ और गहरानीला ^१	आतप स्नान के बाद आसमानी तेल से सारे शरीर पर मालिश	इन्द्रिय पर लाल आधा घण्टा	पीला (गुनगुना एनिम) लाल (मालिश इन्द्रिय और कमर पर)
गर्भिणी की योनि से रक्त-स्राव	आसमानी जब तक रक्त-स्राव हो, बादको गहरानीला ^३ और पीला ^१		गहरानीला (मुंह-गर्दन पर)	हरा (डूश)। हरा (गुनगुना पानी का फास योनि में)
गर्भिणी के पेट में शूल	पीला ^३ और गहरानीला ^१ (गर्म)			पीला + हरा (गर्म जल से पेट सेंकना तथा उसी की पट्टी पेड़ पर)
४ मास में ही गर्भ पात (गर्भस्राव)	आसमानी		हरा (योनिपर १ घंटा)	हरा (पट्टी ३ घंटा तक पेड़ पर)
४ मास बाद गर्भ-गिरना (गर्भपात)	गहरानीला		" "	हरा (फाया योनि पर)
औरतों की हिस्टीरिया (मूर्छा) मासिक के आधिक्य के कारण	गहरानीला	आसमानी (सर के पिछले भागमें)	आसमानी (सर पर १ घण्टे)	खून जारहा हो तो तन्नि रखकर चूतड़ ऊंचा करके आसमानी (पेड़ पर पट्टी)
औरतों की हिस्टीरिया (अनियमित या कमी मासिक के कारण) मिरगी	नारङ्गी आसमानी			नारङ्गी (पट्टी पेड़ पर) आसमानी (पट्टी सर पर) बेहोशी में चेहरे पर आसमानी जल के वृद्धि।

रोगीर	नाम रोग	रगीन जल पीने के लिये	रंगीन तेल की मालिश	रगीन प्रकाश डालना	रगीन जल की पट्टी आदि
रसूत	पीला ³ +गहरा नीला १			पीला (मुंह को छोड़कर सारे शरीर पर) गहरा नीला (मुंह पर १ घंटा)	लाल (मालिश कमरपर) हरा+पीला (पट्टी पेड पर)
गपस	गाल सरदर्द (आंख	पीला+आसमानी शकर दो		हरा आधा घंटा	
र। क	गाल करके सिसके)	रत्ती ४ ५ खोराक			
हा।	गाल हृदय रोग	गहरा नीला शकर दो रत्ती प्रति		गहरा नीला (मुंह और छाती पर)	
	जीभ आठ च्वाय, घण्टे ।				
रानी	गुटी बांध कर ह.थ				
रम	रोड़े)				
	गाल पेट रोग (मल-	पीला शकर दो रत्ती प्रति घण्टे		पीला (सारे शरीर पर मुंह छोड़कर)	लाल (पेट और पीठ सेकना
	मूत्र रोके, स्तन काटे,				
रानी	गन्तवियों में कुर-				
खली)	हर शब्द, पीठ				
ला।	चढ़ा पठ जाना,				
ला।	उपर आना)				
और	रु के नीचे के वाल	पीला+हरा १ रत्ती शकर प्रति	नाभी और गुदा	नाभी से गुदा तक	
	ग (मल मूत्र एक घण्टे		पर पीला तेल चुपड़े	पीला प्रकाश	
। (इण)	ग्राथ हो, डरा				
। पाल	गतीत हो)				
- धीरे	गालक के मुंह में	गहरा नीला ^२ +हरा ^२		आसमानी (मुंह पर १ घंटा)	
शा+हा	काग आना				
संका	गालक के मुंह में	पीला शकर २ रत्ती ३-४ बार		गहरा नीला (मुंह पर १ घंटा)	
पट्टी	हार टपकना				
(पट्टी	गालक के मुंह में	पीला शकर दो रत्ती २-२ घण्टे		गहरा नीला (मुंह पर)	आसमानी (पट्टी गले पर)
पेट	गाल पर गड़ग	पर			
(काग)	दूध न पीना या				
"	गाल से पीना, पतला				
। जाहा	गाल, प्यास, गर्दन				
का	गाल बढ़क जाना. दूध				
समर्प	गाल लहरी)				
	गालक का गपिर	पीला ^२ +गहरा नीला ^२ दो-दो		गहरा नीला (मुंह पर २ घंटा)	
	पीना	घण्टा पर			
। (र)	गालक का गपिर	हरा		गहरा नीला (पेट पर)	
। (र)	१२ घण्टा				
	गालक का गपिर	आसमानी + पीला १	गहरा नीला (गर्दन पर)	गहरा नीला (गर्दन पर २-३ घंटा)	पीला (पेट पर)

नाम रोग	रंगीन जल पीने के लिये	रंगीन तेल की मालिश	रंगीन प्रकाश डालना	रंगीन जल की पट्टी आदि
बालक के दांत निकलना और उसके उपद्रव	गहरा नीला (माता और बच्चा दोनों को)		गहरा नीला (शरीर पर)	
हड्वा डब्बा	गहरा नीला	लाल (सीने पर भयानक दशा में)	गहरा नीला (पेट पर दो-तीन घंटा)	
बालक का चौक उठना	गहरा नीला		नीला (सिर और मुंह पर)	
थनैली (स्तन पीड़ा)	आसमानी		हरा (फोड़े पर)	हरा (पट्टी फोड़े पर)
उंगली के नख का फोड़ा (गूंगी)			आध घंटा)	
फेफड़े और दिल के रोग	पीला		हरा (फोड़े पर)	हरा (पट्टी फोड़े पर)
गन्जा सर		हरा (सर पर मालिश रात में)	लाल (फेफड़ों पर दिल बचाकर)	
			नीला	हरा (सर धोना)
स्वप्न दोष	आसमानी	आसमानी या हरा तेल से (सिर के पिछले हिस्से में मालिश)		
छाजन मोटापा	पीला + आसमानी + नारंगी	लाल (शरीर पर)	लाल (पेट पर एक घंटा रोज)	आसमानी-हरा (पट्टी)
उपदंश (गरमी) सर्व प्रकार के वात रोग	हरा + आसमानी + पीला	हरा	लाल या पीला (स्थानीय)	हरा (जल पट्टी)
पुरानी तिछी (वरवट)	आसमानी	आसमानी (तिछी पर)	लाल या पीला (स्थानीय)	
जलोदर	नारंगी		आसमानी (तिछी पर)	
बेचार्ई फटना		लाल (मालिश १५ मिनट तक दिन में ४-५ बार गरम पानी से धोकर)	नारंगी	
रतौधी व रोहा				दार्दी आंख में नारंगी या हरा टपकाना दिन में ४ बार और बार्थ आसमानी या
हाथों पैरों में		आसमानी		

नाम रोग	रगीन जल पीने के लिये	रगीन तेल की मालिश	रगीन प्रकाश डालना	रगीन जल की पट्टी आदि
मधुमेह	नारंगी ^२ + आसमानी ^३ (सुबह शाम खाने के बाद और सोते वक्त)			
सुजाक	गहरानीला ^३ + नारंगी ^१	हरा (डंडी पर दिन में १ बार)		
मोच		आसमानी		
तासूर	हरा ^२ + आसमानी ^३	हरा (मालिश धूप में)	हरा	हरा (मिट्टी की पट्टी दो बार)
एकजिमा	आसमानी	हरा	हरा	हरा (जल से धोकर हरी ही मिट्टी की पट्टी)

रोग निवारण के लिये गरम वायु, गरम जल, तथा गरम पृथ्वी के प्रयोग

रोग निवारण के लिए हम अग्नि-तत्व का सफल प्रयोग दोष चारों तत्वों—आकाश, वायु, जल, तथा पृथ्वी के माध्यम से ही कर सकते हैं। आकाश तत्व के माध्यम से सूर्य प्रकाश का प्रयोग जिन जिन विधियों से रोग निवारणार्थ करते हैं उनपर थोड़ा प्रकाश ऊपर डाला जा चुका है। अब वायु, जल, तथा पृथ्वी तत्वों के माध्यम से अग्नि तत्व का प्रयोग जिस प्रकार होता है उसपर विचार किया जाता है।

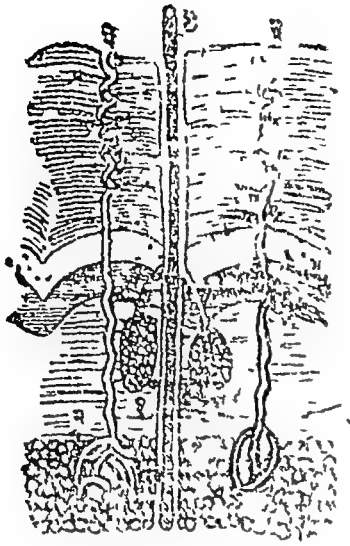
प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान के अन्तर्गत, रोगों को दूर करने के लिए गरम बोतलों, गरम वातु के थैलों, गरम टिंटो, गरम पत्तों तथा गरम पृथ्वी आदि के प्रयोग सूर्य स्नान की भाँति ही सही गर्मों के प्रयोग और गरम भाप, गरम जल, गरम गीली मिट्टी तथा गीले कपड़े की पट्टी आदि के प्रयोग सही गर्मों के प्रयोग कहलाते हैं।

चिरिमा के लिये १२०° से अधिक तापमान के जल

हल्का गरम (Warm) ... ६४° से ६८° तक
गरम (Hot) ... ६८° से १०४° तक
अधिक गरम (Very hot) ... १०४° से १२०° तक

रोग निवारणार्थ अग्नि ताप के प्रयोग अन्य तत्वों के प्रयोग की भाँति ही खूब समझ बूझकर और विधिवत करने चाहिए। सही ढंग से किए गए प्रयोग निश्चय ही लाभ करते हैं और वेदों के तरीके से किए गए प्रयोगों से हानि होना भी स्वाभाविक है। प्रारम्भ में तो ये रोगों की दशा के अनुसार हल्के और अल्पकालीन होने ही चाहिए।

हमारी त्वचा के प्रत्येक वर्ग इन्जम १० लाख छिद्र होते हैं इन छिद्रों द्वारा शरीर वायुमण्डल से ओषजन को अन्दर खींचता रहता है जो जीवन के लिए अनन्य आवश्यक है तथा वहीं की राह में आधे से तब मृत (विज्ञानीय दूषित द्रव्य) प्रतिदिन शरीर में बाहर निचलना रहता है जो उत्तम स्वास्थ्य के लिए छिद्रों की ओषजन खींचने वाली प्रक्रिया से कम आवश्यक नहीं है कारण यदि ये छिद्र और



मनुष्य की खाल की बनावट

स्वास्थ्य सुधार के लिए अग्नि ताप के विभिन्न प्रयोग आदि काल से प्रचलित हैं। टर्की, रूस तथा स्वीडन आदि ससार के लगभग सभी देशों में किसी न किसी ढंग से अग्नि ताप का व्यवहार स्वास्थ्य सुधारने के लिए होता है उदाहरणार्थ फिनलैंड में वष्प स्नान को एक विचित्र राष्ट्रीय प्रणाली है जिसे वहाँ की भाषा में साडना कहते हैं। साडन के लिए एक छोटे घर में बड़ा सा चूल्हा बनाया जाता है जिसके नीचे लकड़ी जलाई जाती है और ऊपर पत्थर के ढोके गाजे जाते हैं। जब पत्थर के ढोके गरम हो जाते हैं तो उन पर पानी छिड़कते हैं जो तुरन्त भाप बन जाती है। घर के दरवाजे और खिड़कियाँ बंद कर दी जाती हैं। नहाने वाले घर में न गे होकर बैठते हैं। जब बदन पर पानी बह निकलता है तब वर्च नाम के एक पेड़ की पत्तों टहनियों और पत्तों का भाँड़ बनाकर उसी भाँड़ से बदन को पीटते हैं जिससे पसना साफ होता रहता है। जब भाप की गर्मी असह्य होने लगती है तो सर पर ठंडा पानी डालते हैं। इस तरह २० मिनट तक घर में बैठने के बाद नहाने वाले बाहर निकल कर भील में कूद पड़ते हैं या पीरन ठंडे पानी से नहा लेते हैं। जाडो में भाप से निकल कर वर्क पर लोट जाते हैं। वहाँ वा प्रत्येक स्त्री पुरुष मण्डल में कम से कम एक बार अवश्य साडना करता है। सभी तो एक दिन में ही कई बार। पूरे साडन के रीरवडा हुआ और मन पुनर्कृत हो जाता है।

१—गरम वायु के प्रयोग

शरीर की त्वचा जब गरम वायु को गरम भाप के सम्पर्क में आती है तो उसके छिद्र खुल जाते हैं और उसके द्वारा शरीर का मल पसीन के रूप में बह निकलता है। चिकित्सा में गरम वायु के प्रयोग का यही मन्तव्य होता है। चरक में गरम वायु के प्रयोग से पसीना लाने की तरह विधियों का उल्लेख है और विना अग्नि की सहायता से पसीना लाने की दस विधियों का, जिनमें व्यायाम, भारी और गरम द्रव्य धारण करना, कुत्ता लडना, गरम घर में रहना तथा उपवास मुख्य है।

नीचे कुछ व्यवहारिक गरम वायु के प्रयोग दिये जाते हैं जिनकी आवश्यकता चिकित्सा-काल में अक्सर पड़ करती है। यद्यपि इन प्रयोग विधियों में परस्पर थोड़ी बहुत असमानता है तथापि इनमें से प्रत्येक प्रयोग का ही मतलब होता है अर्थात् शरीर से या उसके किसी हिस्से से पसीना निकालना।

गरम वायु-स्नान नं० १

रोगी को नगा करके किसी नंगी कुर्सी या साट पर बैठा कर उसके ऊपर एक बड़ा मोटा कम्बल सर छोड़कर गले से इस प्रकार से ओढ़ाना चाहिये कि कम्बल से रोगी और कुर्सी वा खाट दोनों पूरी तरह से ढक जायें जिससे उसके अन्दर, बाहर से हवा न जा सके। अब रोगी के सर पर एक भीगी तौलिया और खाट या कुर्सी के नीचे जलता दिया या कम और बिना धुएँ के अग्नि का एक चूल्हा सावधानी से रखे। आवश्यकतानुसार इस प्रयोग करते समय कभी-कभी रोगी के पैरों को गरम पानी में भी रख छोड़ते हैं। इससे रोगी के शरीर से पसीना आता है। अधिक चरबी वाले रोगी को यह स्नान इतना अनुकूल पड़ता है कि दो चार दिनों में ही उसकी वजन काफी घट जाती है। इसके अतिरिक्त सन्धि, श्वास तंत्र खासी आदि रोगों में यह प्रयोग बड़ा लाभकारी सिद्ध होता है। इस स्नान के बाद बन्द कमरे में गीली तौलियों से सारी देह पौछवा या ठण्डे पानी से पूरा स्नान लेना निहायत जरूरी है।

गरम वायु स्नान नं० २

इसको अंग्रेजी में Dry pack कहते हैं। इसमें का सारा शरीर कम्बलों से लपेट दिया जाता है।

सको कम से कम एक घण्टा तक यो ही पड़ा रहने दिया जाता है तथा बीच-बीच में गरम पानी पीने को दिया जाता है। ऐसा करने से थोड़ी ही देर में रोगी के शरीर पर पसीना बह चलता है और रोग में सुधार होने लगता है। मलेरिया तथा मोटापा आदि रोगों में इस प्रयोग से अच्छा लाभ होता है। इस स्नान को भी सारे शरीर को तैलीय तैलिया से पीछ कर ही खतम करना चाहिए।

टर्किश बाथ (स्नान)

टर्किश बाथ एक प्रकार का गरम वायु-स्नान ही है। इसमें रोगी को नंगा करके और उसके सर और चेहरे को ठंडे पानी से खूब धोकर एक चांगे तरफ से बन्द छोटे कमरे (Cabinet) में एक स्टूल पर बैठा देते हैं। कमरे की हवा को धीरे-धीरे गरम करते-करते २००° फारेनहाइट का तापमान होने पर आमतौर पर पसीना बह चलता है।

इस स्नान में भी शरीर को ठण्डे जल से भीगी तैलिया से पीछना या ठण्डे जल से स्नान कर लेना जरूरी है। ऐसा करने से शरीर के नाडी केन्द्र और रक्त प्रवाह शक्ति-शाली बनते हैं।

टर्किश बाथ वात, कटिशूल, गठिया, फालिज, पुरानी रूग्णता आदि में विशेष रूप से लाभकारी सिद्ध होता है।

रसियन बाथ (स्नान)

रसियन बाथ लेने के लिये रोगी को एक गरम भाप में भरे कमरे में १० से २० मिनट तक नङ्गा होकर बैठना पड़ता है। तदुपरांत शरीर के पसीने को ठण्डे जल से भीगी तैलिया से पीछकर उसे हजारों करने के नीचे बैठकर ठण्डे जल में स्नान करना होता है। बिगटे जोराम और पात रोगों में यह स्नान बड़ा लाभ करता है। बहुत प्रकार के गर्म रोग भी इस स्नान में शीघ्र ही ठीक हो जाते हैं।

जलने कोयलो के योग में गरम सूई वायु से स्नान

इस स्नान के लिए रोगी को नंगा होकर एक जगह

के बीचो बीच दहकते कोयलो (जिना धुआं वा) पीड़ा पात्र रखना चाहिये। तर्पश्चात् रोगी एक कपड़े से अपने सरे शरीर को ढक ले और कोयले के पात्र को भी कपड़े के भीतर ले ले। ओढ़ने के कपड़े को दीवार से सटाये हुये पंढा से दवा कर ओढ़ना हुआ बैठने के पीड़े से दवा देने से कपड़े के जलने की आशंका नहीं रहेगी। सबके बाद दो-एक ऊनी कम्बल ऊपर से ओढ़ लेना चाहिये। पर चेहरा हर हालत में खुला रखना चाहिए और इस स्नान के लेते समय सिर को ठंडे पानी से भीगी तैलिया से जरूर लपेट रखना चाहिए। और उसके गरम हो जाने पर बदलते रहना चाहिये। पाच-चार मिनट के बाद ही पसीना आना आरम्भ होगा। १५-२० मिनट बाद खूब पसीना आ जाने पर ओढ़े हुये कपड़े और कम्बल हटा दे। पर उस वक्त शरीर में हवा न लगने दे। कपड़े आदि हटाकर सर्वप्रथम शरीर के पसीने को तैलिया से पीछ डाले और फिर ठंडे जल से भलीभांति स्नान कर लें। उसके बाद गरम कपड़े पहिनकर लगभग एक घण्टा तक लेटा रहे अथवा नींद से सो जाय। दहकते हुए कोयलो के पात्र को चारपाई के नीचे रखकर और ऊपर से कपड़ा ओढ़कर भी यह स्नान लिया जाता है। चरक में इस स्नान को कर्पू स्वेद कहते हैं।

डाक्टर स्टाकहोम भी राय में यह स्नान निरोग मनुष्यों को भी, रोगों को रोक धाम के लिये, प्रतिसप्ताह की समाप्ति पर अवश्य लेना चाहिये। रोगी व्यक्ति, अपने रोग की गूनाधिक अवस्था के अनुगार प्रतिदिन, प्रति दूसरे दिन या तीसरे दिन यह स्नान ले सकते हैं। इस स्नान से दुर्बलता न आवेगी अपितु प्रसक्त रोगी भी इस स्नान में दिन-दिन मजबूत होने जायेंगे। पहली-दूसरी बार थोड़ा सैद पड़ जायेंगे रोगी तो थोड़ी बहुत कमजोरी महसूस होने भवे ही प्रतीत हो, परन्तु कुछ दिनों के बाद शरीर में मजि प्राप्ति महसूस होने लगती है।

इस स्नान में शरीर की तापता के अनुसार निम्न प्रकार का स्नान करना चाहिये। प्रथम स्नान करने वाली क्रिया प्रति प्रत्यक्ष हो जानी है, जिससे यह निमादने वाली

होने लगता है और उसकी सारी रुकावट और गांठें खुल जाती हैं, साथ ही रुधिर शुद्ध, स्वच्छ और निर्मल भी बन जाता है जिससे शरीर के ज्ञानतन्तु एवं मस्तिष्क स्वस्थ और तरोताजा हो जाते हैं।

रक्त-विकार, सूजन, कुत्ते आदि का जहर चढ़ने पर कंठमाला, मर्ले या, राजयक्ष्मा, चर्मरोग, गर्मी, विषम ज्वर, खासी-जुकाम, गठिया, कफ, जोड़ों के दर्द, सिर दर्द मोटापा, यकृत और मूत्राशय के रोग तथा पुराना अतिसार आदि में यह स्नान बड़ा लाभकारी है। ठंड देकर नहाने वाले ज्वर में जाड़ा लगने से पहले इस स्नान द्वारा शरीर का पसीना निकाल देना चाहिये। तीन-चार बार के प्रयोग से ही ज्वर भाग जायगा। गठिया रोग में यह स्नान प्रतिदिन लेना चाहिये। रोग की अवस्था में गर्भिणी स्त्रिया भी इस स्नान को निर्भय होकर ले सकती हैं। उन्हें लाभ होगा और हानि जरा भी न होगी।

गरम पत्थर के योग से गरम हुई वायु से

स्नान

इस स्नान के लिए एक बड़ी लम्बी शिला को आग में तपाकर और धोकर तथा उस पर कम्बल आदि वस्त्र बिछाकर उसके ऊपर रोगी को नंगा करके लिटा देते और कपड़ों से ढंक देते हैं। लिटाने से पहले रोगी के शरीर पर तेल की मालिश कर देते हैं। इस उपाय से रोगी के शरीर से पसीना निकलकर उसके सारे रोम कूप खुल जाते हैं। चरक में इस स्नान को 'अश्मघन स्वेद' कहा गया है।

गरम पृथ्वी के योग से गरम हुई वायु से

स्नान

इस स्नान को 'भूस्वेद' कहते हैं। इसमें शिला की जगह पृथ्वी को ही गरम करके शरीर से पसीना निकाला जाता है।

काष्ठौषधियों से सुवासित गरम वायु से

स्नान

एक ऐसे कमरे में, जिसमें हवा आने जाने के लिये कोई खिड़की आदि न हो, पर प्रकाश आने के लिये शीशे आदि के झरोखे हों, दालचीनी सोठ आदि गरम औषधियां का लेपन करें। तत्पश्चात् कमरे की अग्नि के योग गरम करके उसमें रोगी को प्रवेश कराकर उसके

शरीर से पसीना निकालने। चरक-प्रनुसार इसको 'कूप स्वेद' कहते हैं।

काष्ठौषधियों को जलाने से गरम हुई वायु से स्नान

इस स्नान के लिये स्वच्छ, साफ और चारों ओर से बंद कमरे में खैर आदि लकड़ियों की अग्नि प्रज्वलित करके कमरे को गरम कर लेना चाहिये। तत्पश्चात् रोगी के शरीर पर तेल की मालिश करवा कर उसे उस कमरे में प्रवेश करा देना चाहिये। भली प्रकार पसीना निकल चुकने पर रोगी को सावधानी से बाहर निकाल कर ठंडे या गुन-गुने जल से स्नान करा देना चाहिये। वक्त में इस स्नान को 'जैताक स्वेद' कहते हैं।

यह स्नान बहुत बड़े हुये कफ रोगी में दिया जाता है और लाभ करता है।

काष्ठौषधियों को जलाने से गरम हुई वायु से स्नान

इस स्नान को चरक में 'कूपस्वेद' कहते हैं। इसमें एक कुएं में जो रोगी के कद से दुगुना गहरा हो, घोंघे, लोहा, हाथी और ऊट की लीद जलायी जाती है। जब लीद झुकती है और कुएं में घुआ नाम की भी नहीं होता तब कुएं के मुह पर रोगी की चारपाई रखवा कर उसको बाहर की चारपाई के साथ कम्बलो से ढंक देते हैं और उसके शरीर से पसीना निकालते हैं।

काष्ठौषधियों को जलाने से गरम हुई वायु से स्नान

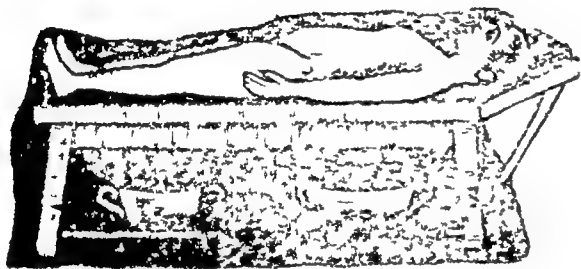
एक लकड़े-पीतल के पात्र में गोबर भर कर जलाना चाहिये। जब वह पात्र गरम हो जावे और सहने लायक थोड़ा ठंडा हो जावे तब रोगी को नंगा करके उसमें लेटा दे और उसे कपड़ों से ढंक दे। इस प्रकार जो स्वेद निकलता है उसे चरक में 'होलाकस्वेद' कहते हैं।

उष्ण वाष्प-स्नान (STEAM-BATH)

वाष्प-स्नान के लिये बेंतों से बुनी हुई एक बेलन अथवा मूँज के बान या सुतली से दूर-दूर बुनी हुई लकड़ी नगी चारपाई और तीन बरतन जिनमें कोई दो-दो, तीन-तीन सेर पानी आसके, दरकार होते हैं। डाक्टर कुंठे इस स्नान के लिये लकड़ी की एक खास किस्म की सफ़ी वैञ्च बनाई है जो काम हो चुकने पर तोड़ कर पीछे लपेटकर रख दी जा सकती है।

पहले तीनों पानी भरे बरतनों को, थोड़ा-थोड़ा पानी से खाली रखते हुये चूल्हे पर चढ़ा देना चाहिये।

नीचे लगे और उससे भाप निकलने लगे तब रोगी को
मे वदन वैच अथवा चारपाई पर कम्बल, रजाई,
नाई, शाल या दोहर ओढ़कर लेट जाना चाहिए। इस
कार जिसमें ओढ़ना के किनारे नीचे पृथ्वी तक लटकते
हैं। अर्थात् चारपाई के नीचे कोई जगह खुली न रहे
जिसमें से होकर भाप वजाय शरीरमें लगने के बाहर
निकल जाय। सिर भी पहले ढक लेना चाहिये फिर
पैर देना चाहिये। अब ओढ़ना को धीरे से उठा कर
लेते हुए पानी का एक बरतन रोगी को पीठ के नीचे
और दूसरा पैरों के नीचे रख देना चाहिए। बरतनों पर



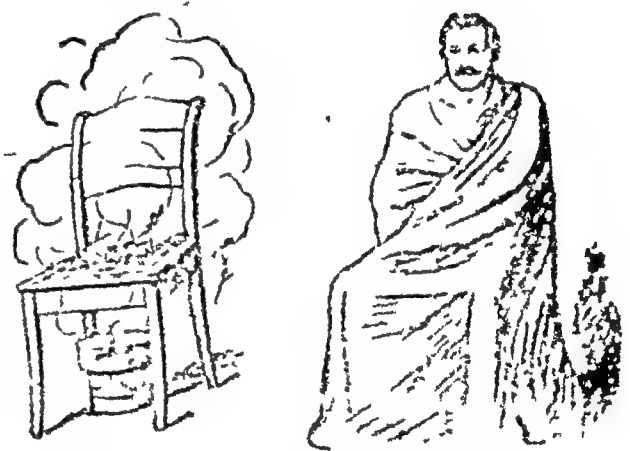
उष्ण वाष्प-स्नान के लिए कुने का यन्त्र

स्नान जरूर होने चाहिये जिन्हें इच्छानुसार कम अथवा
अधिक भाप लगने के लिये उनको कम अथवा अधिक
पैर देना चाहिए। कोई दस मिनट हो जाने पर भाप
म होने लगेगी। तब चूल्हे पर चढ़ा हुआ तीसरा बरतन
छाककर पीठ के नीचे रख देना चाहिए और पहले बर-
तन को उठा कर धाग पर चढ़ा देना चाहिए और जब
बार फिर उसमें अच्छी तरह निकलने लगे तब पैरों के
नीचे वाला बरतन भी बदल देना चाहिए। परन्तु बटुवा
रों के नीचे के बरतन को बदलना नहीं पड़ता। कोई
१०-१५ मिनट के बाद रोगी को पैर के बल लेट जाना
होगा जिसमें पैर, पैर, और हाथी पर सूख भाप लगे और
पैरों में गिरने। यदि अब तक पसीना न निकला होगा
तो एक घण्टा निकलेगा और पैर तब गिर दोनो
एक साथ ही निकलने लगेगा। जिसको पसीना शीघ्र
होना चाहिए और जो मरना चाहते मरने पहले सिर को
पैरों के बल लेट जाना चाहिए, उन्हें दूसरी पसीना लाने लगे
होंगे, वे भी नीचे ले जायें। जिसको पसीना
निकल रहा है, उसे धीरे धीरे सिर उठाने की
होती है, उसे नीचे ले जायें। जो भी नीचे ले जायें

की जरूरत होती है। वच्चो के लिए एक ही बरतन से
काम चल जाता है। स्नान का समय रोगी की अवस्था के
अनुसार निर्धारित करना ठीक है।

पसीने को १५ से ३० मिनट तक निकलने देना
चाहिए। शरीर के जिन भागों में रोग के कारण विजातीय
द्रव्य अधिक मात्रा में एकत्र रहते हैं उन भागों में देर से
पसीना निकलता है। उन पर भाप का अधिक प्रयोग
करना चाहिए और जहां तक गरम भाप सहन हो सके
उन पर लगने देना चाहिए। स्नान की समाप्ति पर ओढ़ा
हुआ वस्त्र बन्द कमरे में ही उतारना चाहिए और सहसा
खुली हवा में नहीं चले जाना चाहिये।

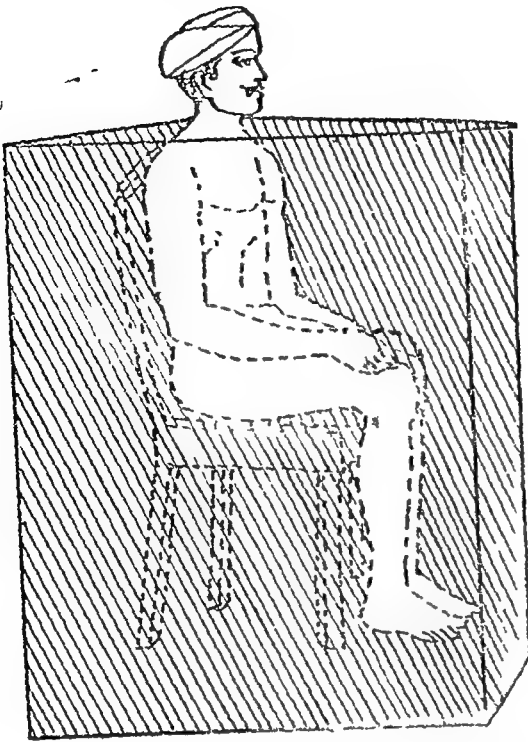
वाष्प-स्नान के लिए यदि किसी को पूर्वोक्त प्रकार की
बैच या चारपाई समय पर न मिल सके तो बेंत से बुनी
हुई कुरसी से ही उसका काम निकाला जा सकता है।
कुरसी पर बैठकर नीचे गरम पानी का बरतन रख देना
चाहिए और कुरसी समेत शरीर को ओढ़ने से ढककर
बैठना चाहिये।



कुर्सी पर उष्ण वाष्प-स्नान

भाप-स्नान के लिए लगे अच्छा तो लुग्गी आदि का
एक ऐसे समझौता बनाना होता जरूरी है जिसमें स्नान
पर बैठने पर सिर को बाहर निकला रहे और बाकी शरीर
उष्ण वाष्प स्नान गार में लगे रहे। वाष्प के भीतर
वाष्प द्वारा वाष्प के भाप चारपाई लगे या उठी में
सोने में भी वाष्प का स्नान।

वाष्प स्नान के बाद ठंडे पानी में स्नान करना अवश्य
होगा। यदि स्नान करने के बाद ठंडे पानी में स्नान
हो तो स्नान के बाद स्नान करने में भी स्नान



उष्ण वाष्प-स्नान के लिए मसहरीनुमा बाक्स

तौलिया से जीघ्रता से पीछे डाले जिससे उदर के सिवा शरीर के अन्य अवयव भी शीतल हो जाये। गरम किये हुए लोहे को पानी में बुझाकर जैसे उसे शीतल और मजबूत बनाते हैं वैसे ही भाप-नहान के अनन्तर ठंडे पानी से शरीर को शीतल करने से वह सशक्त और निरोग बनता है।

वाष्प-स्नान के बाद ठंडा स्नान करने के उपरांत सशक्त मनुष्य को स्वच्छ हवा में घूमने चले जाना चाहिए जिसमें थोड़े परिश्रम से शरीर पुनः गरमा उठे। परन्तु जो निर्बल हैं अथवा जो अधिक बीमार हैं और बाहर नहीं जा सकते, उनको किसी हवादार कमरे में गरम कपड़े ओढ़ कर थोड़ी देर तक लेटकर शरीर को गरम कर लेना बहुत ही आवश्यक है।

आयुर्वेदानुसार तेल की मालिश करवाकर भाप-नहान लेना चाहिए, परन्तु पाश्चात्य विद्वान इससे सहमत नहीं हैं।

गर्मियों में २०-३० मिनट तथा जाड़ों में ३० से ४५ मिनट तक भाप-नहान लेना काफी होता है। साधारणतः सप्ताह में दो बार से अधिक भाप-नहान नहीं लेना चाहिए। यदि अधिक बार लेना ही हो तो किसी अनुभवी डाक्टर से राय लेनी चाहिए। क्योंकि भाप-नहान में कमजोरी बढ़

जाती है। शरीर के किसी खास स्थान का भाप-नहान और दिन में दो-तीन बार भी लिया जा सकता है।

भाप-नहान लेते समय बीच-बीच में यदि थोड़ा गरम पानी भी पिया जाय तो लाभ अधिक हो। नहान हमेशा बन्द कमरे में लेना चाहिए जहाँ हवा भीका न आता हो।

भाप-नहान लेने तक यदि रोगी बे-होश हो जाय तो नहान बन्द करके उसके चेहरे पर ठंडे पानी के छीटे देना चाहिये और होश में आने पर उसे उसी में नहान दिलवाना चाहिए।

भाप-नहान लेने के पहले मुँह और शरीर को पानी से अच्छी तरह धो लेना चाहिये। तत्पश्चात् गिलास गरम पानी पीकर तब भाप-नहान लेने के कम्बल ओढ़ना चाहिए और कम्बल ओढ़े ही ओढ़े का सारा कपड़ा उतारकर नगा हो जाना चाहिए।

भाप-स्नान लेते समय सर पर ठंडे जल से तौलिया का रहना जरूरी है जिसे पानी छिड़क-छिड़क स्नान के पूरा होने तक तर रखना चाहिए। मगर पानी से ज्यादा पानी नहीं छिड़कना चाहिए। बरना पसीने बहाव रुक सकता है। मतलब इससे केवल भाप-स्नान लेते सर को ठण्डा रखने से है। बदन के गरम हो जाने पर और रुमाल भिगोकर एक को हृदय के तथा दूसरे जननेन्द्रिय के ऊपर रख देना चाहिए और उन्हें ठंडा रहना चाहिए। जाड़े के दिनों में चाहे भीगा जननेन्द्रिय पर न रखा जाय, मगर गर्मियों में उसे रखना चाहिए। भाप बन्द कर देने के ५ मिनट सर से भीगी तौलिया तथा अन्य अङ्गों से भीगे हटा देने चाहिए। जाड़ों में भाप बन्द करते ही इतना दे। भाप बन्द करने के बाद १० मिनट तक रोगी उसी प्रकार पड़ा रहना चाहिये और एक सूखे रोगी के चेहरे के पसीने को पीछेकर उस भीगे रोगी के हाथ में देना चाहिये जिससे वह अपने शरीर को बार-बार रगड़-रगड़ कर ठंडा करे। कपड़ों के गरम हो जाने पर उसे पुनः भिगोकर को दे देना चाहिए। इस तरह जब तक सारा शरीर न होजाय तब तक कम्बल के भीतर ही रहकर पीछे रहना चाहिए। यह पीछेने का काम रोगी

॥ वा कोई दूसरा भी कर सकता है । शरीर पीछे लेने १० से ३० मिनट तक उदर स्नान लेना चाहिए । के बाद कोई-कोई डाक्टर बन्द कमरे में ठंडे पानी से स्नान करने की भी राय देते हैं । सबके बाद व न पुनः गर्माई लाने का उपाय करना जरूरी है । स्नान १ घंटा बाद एक गिलास ठंडा पानी नीबू का रस लाकर पीना बड़ा लाभ करता है तथा स्नान के पहले-तीमा से पेट साफ कर लेना भी मुभीद है । भाप-नहान ४-५ घंटा पहले और बाद भोजन करना ठीक नहीं ।

त्वचा को नियमित रूप से अपना स्वाभाविक कार्य रने योग्य बनाने के लिये वाष्प-स्नान सर्वाधिक विश्व-नीय उपाय है । इस तथ्य को एक विद्वान डाक्टर ने स प्रकार समझाया है—

‘हमारे पहनने-ओढने के कपड़ों में हजारों-लाखों टि-भोटे छिद्र होते हैं, जिनमें जब मैल भर जाता है तो सूखे कपड़ों को सर्व प्रथम भट्टी में चढ़ाकर उन्हें गरम रते हैं जिससे छिद्रों में भरा मैल फूल जाता है । तत्प-ान् उन कपड़ों को ठंडे पानी में खूब कचारते और धोते जिससे छिद्र खुल जाते हैं और कपड़े बिलकुल साफ ी जाते हैं । उसके बाद भीने कपड़ों को धूप में डालकर ोषा लेते हैं जिससे काड़े गर्दम नये से दीखने हैं । ठीक ी प्रकार हमारे शरीर का अरवस्थ और मैला चमड़ा ी जो शरीर के भीतरी अंगों को ढरने में कपड़े का ीम करता है, भाप-नहान में धुलकर स्वस्थ, स्वच्छ, ीज और नया बनता है । भाप-नहान देकर त्वचा के ीद्रों के बीच हो फुलाना, मैले कपड़ों को भट्टी में देने के ीमाने ही है । भाप-नहान के बाद सारे शरीर को ठंडे ीनी में भीगी तोजिया में रन रगत कर पोछना वा ीसा स्नान लेना भी मेदिये नये मैले कपड़ों को ठंडे पानी

को गलाकर एवं धुलाकर रोम कूपों तथा शरीर के विभिन्न मल निष्कासक मार्गों से बाहर कर सकने में सफ-लीभूत होते हैं । मोटे और उनके लिये जिन्हें पसीना कम ीता है यह स्नान अधिक हितकर है ।

चरक, स्वेदाध्याय में लिखा है—

‘शुष्काण्यपीहि काष्ठानि स्नेहस्वेदोपपादनैः ।
नमयन्ति यथान्यायं किं पुनर्जीवितो नरान् ॥’

अर्थात् सूखी लकड़ियां भी तैलादि चिकने पदार्थों के योग और वाष्प प्रयोग से सुन्दर, सुडौल और नरम हो जाती हैं, फिर भला सजीव मनुष्य शरीर पर उसका उत्तम प्रभाव क्यों न पड़ेगा ?

सब प्रकार के वात रोग, पेट का बढ़ना, पुरानी -सर्दी, सब प्रकार का अजीर्ण रोग, राज-खुजली आदि चर्म रोग, अम्लरोग, सब प्रकार की शूलवेदना, गर्भी, सुजाक, पित्त-पयरी, पसली की पीड़ा, श्वास-रोग, ज्वर, श्लेष्म, गठिया, जोड़ों की सूजन तथा यकृत और मूत्राशय आदि के रोग उष्ण वाष्प-स्नान से शीघ्र दूर हो जाते हैं ।

जो लोग अधिक कमजोर हो वा अधिक बीमार हो गर्भवती स्त्री, जिसे रक्त-पित्त हो, जिसे पित्त का प्रतिमार हो, मधुमेह वाले रोगी को, जो आग में जल गया हो, जिसने जहर खा लिया हो, जिसे मूर्च्छा आती हो, पीनिया के रोगी को, नये ज्वर में, सूजन वाले रोगी को, ज्ञान नन्तु सम्बन्धी रोग वाले को, जिसका यकृत बहुत बढ़ा हो, जिसे आंख की बीमारी हो, हृदय के रोगियों को, धम्य के रोगी को, फेफड़ों के रोगी को, ल लगने पर, बूढ़ों को, तथा मृगों के रोगी को उष्ण-वाष्प-स्नान नती देना चाहिए ।

वाष्प-स्नान (VAPOUR BATH)

जिमी बन्द कमरे में दोनों पैरों को खदम-खदम गरम पानी में भरे बस्तियों में रगदरगन देन ीनी करनी

पौछ कर कपड़े पहन लो । (देखो चित्र)

यह स्नान उन लोगो के लिए लाभकारी नहीं है जिनकी त्वचा सदैव नम रहती है । उष्ण स्नान-की भाँति ही इस स्नान को भी अल्प समय तक ही तथा नियमपूर्वक



वाष्प स्नान साधारण

करना चाहिए अन्यथा लाभ के बदले हानि-की ही सम्भावना अधिक रहती है ।

काष्ठौषधियों के योग से उत्पन्न हुई वाष्प से स्नान नं० १ विस्तरे पर नीम, मदार वा एरण्ड के पत्ते बिछाइये । तत्पश्चात् रोगी के अग-प्रत्यग पर भी इन पसीना लाने वाली औषधियों में से किसी एक के पत्ते तपेटिये और उसे विस्तरे पर लेटाकर कपड़ा ओढ़ा दीजिये । थोड़ी ही देर में सारा शरीर पसीने से तरबतर हो जायगा । उस वक्त अन्दर ही अन्दर पत्ते हटाने हुये रोगी के शरीर पर का पसीना पौछकर उसकी देह ठंडे जल से भीगी तोलिया से अगोछ देना चाहिए । इस क्रिया से ज्वर में विशेष लाभ होता है । इस स्नान को अंग्रेजी में Sweating pack तथा चरक में 'प्रस्तर-स्वेद' कहते हैं ।

काष्ठौषधियों के योग से उत्पन्न हुई वाष्प से स्नान नं० २ किन्नी घटे में पीना लाने वाली औषधियों का काय भर कर और उसे मुँह तक पृथ्वी में गाढ़कर उसमें

ऊपर रोगी की कुर्सी (वेत से बुनी) अथवा चारों रखवा दें तथा रोगी को कम्बल ओढ़ा दें । ऐसा करने रोगी को पसीना अवश्य आ जाता है । चरक ने इस स्नान को कुम्भी स्वेद नाम दिया है ।

आंशिक उष्ण वाष्प-स्नान (Partial or local steam bath) कई रोग ऐसे होते हैं जिनमें रोग के स्थान किं पर ही भाप पहुँचाई जानी है, जैसे फोड़ा, प्लेग की गिल्ले दर्द आदि में । अतः सम्पूर्ण शरीर के उष्ण वाष्प स्नान की भाँति ही भाप निकलते हुये वर्तन के ऊपर रोगी अङ्ग को वर्तन समेत कम्बल आदि से ढक देने से स्नान पूरा हो जाता है । स्नान के बाद उस स्नान ठंडे पानी की भीगी पट्टी थोड़ी देर तक रखना जरूरी है । इस स्नान से रोग के कारण विजातीय द्रव्य निकल होकर इधर-उधर फैल जाते हैं और फोड़े काय आदि की हालतों में यदि ब्रण में पीव पड़ गयी हो तो यह स्नान उसको पकाने के लिये पुलिटिस का ना करेगा । मुँह, आँख आदि में इसे १० मिनट तक तथा देह के निम्न भागों को १५ से २५ मिनट तक यह स्नान देना चाहिए ।

मासिक स्त्राव तथा स्त्री सम्बन्धी अन्य रोगों में पेशाब बन्द होने पर और पेचिश आदि में नाभि प्रदेह या पेडू-का वाष्प-स्नान विशेष रूप से लाभदायक होता है । इसके लिये केवल एक वर्तन की आवश्यकता होती है और जरूरत पड़ने पर वर्तन बदला जा सकता है । इस स्नान के बाद उस स्नान को ठंडे जल से भीगी तोलिया से पौछ कर ठंडक लाने के लिये मेहनत



पेडू का वाष्प स्नान

प्रवृत्ति अच्छा होता है। स्नान तब तक जारी रखना चाहिये जब तक ठंड न मालूम होने लगे। सावधानी से चलाने पर यह वाष्प-स्नान आश्चर्यजनक लाभ दिखलाता है। देखिये चित्र।

सिर, कंठ या गले के रोगों में गर्दन का वाष्प स्नान कराने के लिए वर्तन बेंच पर रख कर गर्दन को तब तक वाष्प देते हैं जबतक पसीना न निकलने लगे। पसीना निकलने पर दर्द विशेषकर दातका दर्द गायब हो जाता है। गर्दन का वाष्प स्नान देते समय यदि सिर और सीना गरम हो जायें तो उन्हें ठंडे पानी से फौरन धो डालना चाहिए। और मेहनत या उदर स्नान भी करना चाहिए, अगर दर्द फिर वापस आजाय तो बारी बारी से सारे शरीर और गर्दन का वाष्प स्नान लेना चाहिए। देखिए चित्र:-



गर्दन का वाष्प स्नान

सातकान तथा मुखगह्वर आदि की पीठामों एवं शरीर के किसी अन्य स्थान के घायों में भाप को खट्ट आदि की पानी से गुजर कर रोग ग्रस्त स्थान को उष्ण वाष्प स्नान करा दीजिए। जैसा कि नीचे के चित्र में दर्शाया गया



गर्दन का वाष्प स्नान

है मुख, गले आदि अङ्गों का स्नान देते समय बीच बीच में भाप देना रोक कर दो तीन बार ठंडे पानी से कुल्ली करनी चाहिए और यदि सारे शरीर में पसीना आगया हो तो सारे शरीर को भीली तीलिया से पोंछना चाहिए।

इसी प्रकार डिफ्थीरिया, कुकुर खासी, फालिज, जोड़ा का दर्द, लगड़ी का दर्द, लगभग सब प्रकार के ज्वर, सभी प्रकार की भीतरी बाहरी मूजन, जहरीली कीड़ों के काटने, पागल कुत्तों के काटने, मोच, एंजेमाजहम, बवासीर, भगदर, छाती का दर्द, तथा ग्लोकोमा आदि रोगों में यह आंशिक उष्ण वाष्प स्नान बड़ा लाभ करता है।

सिर, अण्डकोप, हृदय और नेत्रों को भरसक वाष्प स्नान नहीं देना चाहिए, यदि किसी कारण से इन अङ्गों को वाष्प स्नान देना ही पड़े तो बहुत हल्का वाष्प स्नान दें और बाद में उन्हें ठंडे जल से अवश्य धोएं और पोंछें। यथा —

वृषणौ हृदय दृष्टी स्वेदयेन्मृदुर्नय वा ।
मध्यमं वंशुणौ शेषमंगावयव मिष्टत ॥
संशुद्धैर्नक्तैः पिण्ड्या गोधृमानामपिवा ।
पद्मोत्पल पलाणैर्वा स्वेदः संवृत्य चक्षुषी ॥

—चरक स्वेदाध्याय

काष्ठीपथियों के योग से उत्पन्न हुई वाष्प से आंशिक स्नान

किसी वर्तन में वात, कफ को दूर करने वाली काष्ठीपथियों, जैसे गरुड, मदनार्द्र के पत्तों, जड़ों, एवं फलों को जल, नमक, तेल आदि के साथ अग्नि पर पकायें। जब वर्तन में भाप बनने लगे तो एक नली के जरिए उम भाप से रोग स्थान को स्नान दें। ऐसा करने में उम स्थान पर पसीना आकर रोग का रोग नष्ट हो जायगा। नमक में इस स्नान में नाड़ी स्वेद बढ़ने है।

२—गरम जल के प्रयोग

जैसे कि रोगों में नृत्ति आदि रोगों में जो रोग रहने के लिए गरम जल के विविध प्रयोग दिये जाते हैं वे इस प्रकार हैं। गरम जल को एक बर्तन में भरकर उसमें नमक, तेल, आदि मिलाकर उसमें रोग स्थान को स्नान दें।

हृदय का स्नान गरम जल से करने का उपाय है।

से भरे टब में लेटने बैठने से जहाँ एक तरफ गर्मियों में गर्मी कम लगती है वहाँ दूसरी तरफ उसके प्रवाह से शरीर का पूर्णरूप से बिना कुछ प्रयत्न किये शिथिलीकरण भी हो जाता है, इसलिए सुमम जल में लेटना अग्निद्रा और स्वायु दीर्घत्व का अमोघ उपचार माना जाता है। सुमम जल के प्रयोग से शरीर की त्वचा में भी असाधारण रूप से निखार आजाता है। यही वजह है कि बीमारी से उठे कमजोर रोगियों को सुमम जल का स्नान बड़ा लाभ करता है।

हल्का गरम (६४ से ६८ फ़ारनहाइट) और गरम जल (६८ से १०४ फ़ारनहाइट) का बारम्बार प्रयोग त्वचा के लिये बहुत बुरा है। इससे उसकी स्वाभाविक स्वास्थ्यवर्द्धक क्रिया में बाधा उपस्थित हो जाती है। जिससे शरीर की जीवनी शक्ति क्षीण हो जाती है।

त्वचा पर गरम जल का प्रयोग करने से वह फैल जाती है साथ ही रक्त नीचे से ऊपर यानी त्वचा की सतह पर दौड़ आता है शरीर की भीतरी गदगी को साथ लेकर—पर शरीर को उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करने के लिये ऊपर आए रक्त को पुनः शरीर के भीतर लौट जाना चाहिए शरीर के भीतर से लायी हुई गदगी को ऊपर सतह पर ही छोड़कर, जो त्वचा पर बारम्बार गरम जल के प्रयोग से सम्भव नहीं है। इसके लिए गरम जल के प्रयोग के बाद ठंडे जल के प्रयोग का होना अत्यन्त आवश्यक होता है। यही कारण है जो रोग निवारण में गरम जल के स्नानों के बाद ठंडे जल के स्नानों का विधान है। गरम जल के प्रयोग के फ़ौरन बाद ठंडे जल के प्रयोग से ही:—

१—विजायतीय द्रव्य की उपस्थिति के कारण शरीर की भीतरी जकडन दूर होती है।

२—रक्तचाप में कमी होकर हृदय को थोड़ा आराम मिलता है, और

३—रक्त के नीचे ऊपर आने जाने से रोग के कारण विजातीय द्रव्य छूटने हैं और शरीर से निकल जाते हैं।

अमेरिकन प्राकृतिक चिकित्सक वेनेडिक्ट लस्ट एम० डी० के कथनानुसार गरम जल के स्नान के प्रभाव में चर्मरिद्धि में न्यून लवणादि पदार्थों में युक्त पसीने तथा रक्त प्रादि रहित स्वच्छ गरम जल के बीच दवाभिमारक

दाब उत्पन्न हो जाता है जिसकी वजह से पसीने में घुसे मिले पदार्थों का विनिमय स्नान के लिये प्रकृत गरम जल में होने लगता है। जल जितना ही स्वच्छ अधिक मात्रा में एवं अधिक गरम होगा, यह दवाभिमारक दाब उतना ही अधिक होगा और तदनुसार द्रव्यों में परस्पर विनिमय भी उतना ही तीव्र और वेगयुक्त होगा।

गरम पानी का अधिक समय तक का स्नान (२ से १ मिनट तक का) शरीर के तापमान और त्वचा की कार्यशीलता को बढ़ाता है, स्नायु-संस्थान को थोड़ी निविडता प्रदान करता है, हृदय की गति को तेज करके उसे कम जोर बनाता है, मांसपेशियों को फैलाता है, पोषण शक्ति को सतेज करता है, तथा श्वास-क्रिया को बढ़ाता है।

अधिक गरम पानी का थोड़े समय तक का स्नान (१ से ५ सेकेण्ड तक का) शरीर के तापमान और रक्त को कार्यशीलता को कम करता है, मांसपेशियों और रक्त को सिकोड़ता है, स्नायु संस्थान में स्फूर्ति उत्पन्न करता है, हृदय की गति को सतेज करता है, पोषण शक्ति पर कोई विशेष प्रभाव नहीं डालता, तथा श्वास-क्रिया को उत्तेजित करता है।

बूढ़े और कमजोर रोगियों को अधिक गरम जल के स्नान नहीं देने चाहिए और न हृदय रोग के रोगियों को भोजन के दो घंटे बाद और डेढ़ घंटे पहले ही कोई गरम स्नान लेना चाहिये।

गरम जल पिलाकर इलाज

केवल गरम जल के पीने से कितने ही छोटे-मोटे रोग दूर हो जाते हैं, जैसे:—

१—यदि भोजन करने के एकाध घंटा पहले गरम जल पी लिया जाय तो भूख लगने लगती है और पाचन शक्ति भी बढ़ जाती है। कारण, गरम जल के प्रभाव से आमाशय अन्न ग्रहण करने के लिए ताजा, स्वच्छ और सज्ज हो जाता है।

२—गरम-जल-पान शरीर की ग्रन्थियों के लाव में उत्तेजित करता है। इसलिये जुकाम खासी में यदि रक्त को सोने जाने से पहले और सुबह को जागने के बाद केवल गरम पानी एक गिलास दो-तीन दिन तक पी लिया जाय तो बलगम छूटकर जुकाम-खासी जरूर अच्छी हो जायगी।

३-गरम जल पीने से पेट का दर्द और मरोड़ ठीक होती है।

४-सिर दर्द में गरम जल-पान के साथ-साथ यदि इसका प्रयोग एक साथ ही पैर और गले के पीछे किया जाय तो वह तत्काल दूर हो जाता है।

५-गरम जल पीने से पेट की वायु शांत होती है।

६-गरम जल-पान मलोत्सर्ग में सुधार करता है। जिससे शुद्ध रक्त बनता है जो रोगों के शमन का कारण होता है।

७-गरम जल पीकर रोगग्रस्त मूत्राशय को रोग रहित एवं स्वस्थ बनाया जा सकता है।

८-गरम जल पीने से शरीर का वजन बढ़ता है।

९-गरम जल-पान से त्वचा की रज्जत निखरती है, तथा वह लचीली बनती है।

१०-पेट के लगभग सभी अवयव जैसे यकृत, गुर्दे, प्रादि गरम जल पीने से शुद्ध और साफ हो जाते हैं और उनकी स्वाभाविक क्रियायें सतेज हो उठती हैं।

११-गरम जल-पान रून को तरल करके उसकी गति को बढ़ाता एवं गुंथारना है, तथा रक्त वाहिनी नस-नाड़ियों को धो-धा कर स्वच्छ और साफ करता है।

१२-स्वास्थ्य बनाये रखने के लिये जितने तरल पदार्थ की शरीर को जरूरत होती है, गरम जल-पान उसकी भी पूर्ति करता है।

गरम जल का एनिमा

आंतों में पायस या मूत्रजाने तथा पेट में हवा भरजाने में जो परेशानियाँ पैदा हो जाती हैं उनके उपचार के

गरम और ठंडा एनिमा

जब गरम और ठंडा एनिमा साथ-साथ लिए जाते हैं एक के बाद दूसरा तो उसे गरम और ठंडा एनिमा कहते हैं। पहले सहने योग्य गुन्गुने पाना का एनिमा लेना चाहिए, तत्पश्चात् ठंडे पानी का। पानी की मात्रा दोनों में मिलाकर एक पाइन्ट से अधिक नहीं होनी चाहिए। दोनों एनिमार्थों द्वारा आंतों में चढ़ाया हुआ पानी थोड़ी देर रोके रहने के बाद एक साथ ही निकालना चाहिए। गरम पानी के एनिमा से आंतों की दीवारों से चिपके बड़े सुई ढीले हो जाते हैं और उसके बाद के ठंडे पानी के एनिमा से आंतों की अनावश्यक गर्मी शांत होती है और उसकी शक्ति प्राप्त होती है। इस प्रकार का एनिमा नये रोगियों को तथा कमजोर और असाध्य रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को बड़ा लाभ करता है।

गरम जल-स्नान (पूर्ण)

इसको 'उष्ण निमज्जन स्नान' भी कहते हैं। यह स्नान १०० डिग्री से ११० डिग्री फारनहाइट तक के गरम जल से ५ से २० मिनट तक कराया जाता है। स्नान के लिए पहले १०० डिग्री का पानी लेना चाहिए, फिर उसमें अधिकाधिक गरम पानी मिलाते हुए स्नान के जल का तापमान धीरे-धीरे १०१ तक कर लेना चाहिए। स्नान के टब में प्रवेश करने के पहले मिर पर ठंडे पानी से भीनी और निचोड़ी तौलिया अवश्य नपेटनेना चाहिए। कुण्ड या टब में प्रवेश करने के बाद अङ्ग-प्रत्यङ्ग को गुरुदुरे तौलिया या मरज्जादि से रगट रगट कर धोना चाहिए। साबुन का इस्तेमाल स्नान करने में भूलें तो भी नहीं करना

से भरे टब में लेटने बैठने से जहाँ एक तरफ गर्मियों में गर्मी कम लगती है वहाँ दूसरी तरफ उसके प्रवाह से शरीर का पूर्णरूप से बिना कुछ प्रयत्न किये शिथिलीकरण भी हो जाता है, इसलिए सुमम जल में लेटना अनिद्रा और स्नायु दीर्घत्व का श्रमोद्योपचार माना जाता है। सुमम जल के प्रयोग से शरीर की त्वचा में भी असाधारण रूप से निखार आजाता है। यही वजह है कि बीमारी से उठे कमजोर रोगियों को सुमम जल का स्नान बड़ा लाभ करता है।

हल्का गरम (९४° से ९८° फारनहाइट) और गरम जल (९८° से १०४° फारनहाइट) का बारम्बार प्रयोग त्वचा के लिये बहुत बुरा है। इससे उसकी स्वाभाविक स्वास्थ्यवर्द्धक क्रिया में बाधा उपस्थित हो जाती है। जिससे शरीर की जीवनी शक्ति क्षीण हो जाती है।

त्वचा पर गरम जल का प्रयोग करने से वह फैल जाती है साथ ही रक्त नीचे से ऊपर यानी त्वचा की सतह पर दौड़ आता है शरीर की भीतरी गदगी को साथ लेकर पर शरीर को उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करने के लिये ऊपर आए रक्त को पुनः शरीर के भीतर लौट जाना चाहिए शरीर के भीतर से लायी हुई गदगी को ऊपर सतह पर ही छोड़कर, जो त्वचा पर बारम्बार गरम जल के प्रयोग से सम्भव नहीं है। इसके लिए गरम जल के प्रयोग के बाद ठंडे जल के प्रयोग का होना अत्यन्त आवश्यक होता है। यही कारण है जो रोग निवारण में गरम जल के स्नानों के बाद ठंडे जल के स्नानों का विधान है। गरम जल के प्रयोग के फौरन बाद ठंडे जल के प्रयोग से ही:—

१—विजायतीय द्रव्य की उपस्थिति के कारण शरीर की भीतरी जकड़न दूर होती है।

२—रक्तचाप में कमी होकर हृदय को थोड़ा आराम मिलता है, और

३—रक्त के नीचे ऊपर आने जाने में रोग के कारण विजायतीय द्रव्य छूटने हैं और शरीर में निकल जाते हैं।

अमेरिकन प्राकृतिक चिकित्सक वेनेडिक्ट लस्ट एम० डी० के कथनानुसार गरम जल के स्नान के प्रभाव में सर्पितों में स्थित लवणादि पदार्थों में युक्त पसीने तथा लवण आदि रहित स्वच्छ गरम जल के बीच द्रवाभिमारक

दाव उत्पन्न हो जाता है जिसकी वजह से पसीने में घुसे मिले पदार्थों का विनिमय स्नान के लिये प्रयुक्त गरम जल में होने लगता है। जल जितना ही स्वच्छ अधिक मात्रा में एवं अधिक गरम होगा, यह द्रवाभिमारक दाव उतना ही अधिक होगा और तदनुसार द्रव्यों में परस्पर विनिमय भी उतना ही तीव्र और वेगयुक्त होगा।

गरम पानी का अधिक समय तक का स्नान (२ से ३ मिनट तक का) शरीर के तापमान और त्वचा की कार्यशीलता को बढ़ाता है, स्नायु-संस्थान को थोड़ी शिथिलता प्रदान करता है, हृदय की गति को तेज करके उसे कम जोर बनाता है, मांसपेशियों को फैलाता है, पोषण शक्ति को सतेज करता है, तथा श्वास-क्रिया को बढ़ाता है।

अधिक गरम पानी का थोड़े समय तक का स्नान (१ से ५ सेकेण्ड तक का) शरीर के तापमान और रक्त की कार्यशीलता को कम करता है, मांसपेशियों और रक्त को सिकोड़ता है, स्नायु संस्थान में स्फूर्ति उत्पन्न करता है, हृदय की गति को सतेज करता है, पोषण शक्ति पर कोई विशेष प्रभाव नहीं डालता, तथा श्वास-क्रिया को उत्तेजित करता है।

बूढ़े और कमजोर रोगियों को अधिक गरम जल के स्नान नहीं देने चाहिए और न हृदय रोग के रोगियों को भोजन के दो घंटे बाद और डेढ़ घंटे पहले ही कोई गरम स्नान लेना चाहिये।

गरम जल पिलाकर इलाज

केवल गरम जल के पीने से कितने ही छोटे-मोटे रोग दूर हो जाते हैं, जैसे:—

१—यदि भोजन करने के एकाध घंटा पहले गरम जल पी लिया जाय तो मुख लगने लगती है और पाचन शक्ति भी बढ़ जाती है। कारण, गरम जल के प्रभाव से आमाशय अन्न ग्रहण करने के लिए ताजा, स्वच्छ और सतत हो जाता है।

२—गरम-जल-पान शरीर की ग्रन्थियों के स्राव को उत्तेजित करता है। इसलिये जुकाम खासी में यदि रोग को सोने जाने से पहले और सुबह को जागने के बाद केवल गरम पानी एक गिलास दो-तीन दिन तक पी लिया जाय तो बलगम छटकर जुकाम-खासी जल्द शरीर से जायगी।

३-गरम जल पीने से पेट का दर्द और मरोड़ ठीक होती है।

४-सिर दर्द में गरम जल-पान के साथ-साथ यदि उसका प्रयोग एक साथ ही पैर और गले के पीछे किया जाय तो वह तत्काल दूर हो जाता है।

५-गरम जल पीने से पेट की वायु शांत होती है।

६-गरम जल-पान मलोत्सर्ग में सुधार करता है। जिससे शुद्ध रक्त बनता है जो रोगों के शमन का कारण होता है।

७-गरम जल पीकर रोगग्रस्त मूत्राशय को रोग रहित एवं स्वस्थ बनाया जा सकता है।

८-गरम जल पीने से शरीर का वजन बढ़ता है।

९-गरम जल-पान से त्वचा की रज्जत निखरती है, तथा वह लचीली बनती है।

१०-पेट के लगभग सभी अवयव जैसे यकृत, गुर्दे, आदि गरम जल पीने से शुद्ध और साफ हो जाते हैं और उनकी स्वाभाविक क्रियायें सतेज हो उठती हैं।

११-गरम जल-पान खून को तरल करके उसकी गति को बढ़ाता एवं सुधारता है, तथा रक्त वाहिनी नस-नाडियों को धो-धा कर स्वच्छ और साफ करता है।

१२-स्वास्थ्य बनाये रखने के लिये जितने तरल पदार्थ की शरीर को जरूरत होती है, गरम जल-पान उसकी भी पूर्ति करता है।

गरम जल का एनिमा

आंतों में पाखाना सूखजाने तथा पेट में हवा भरजाने से जो परेशानियाँ पैदा हो जाती हैं उनके उपचार के प्रथम सहने योग्य गरम पानी का पहला एनिमा एक पाइंट जल का देना चाहिये। तत्पश्चात् अगर जरूरत हो तो दूसरा ऐसा ही एनिमा दो पाइंट या इससे भी अधिक जल का देना चाहिए। इससे आंतों और पेट की सारी रुकावटें दूर हो जाती हैं। गरम जल का एनिमा साधारणतः पेट के दर्द को दूर करने में काम आता है। ठंडे जल के एनिमा की भांति पेट और अंतडियों को यह उतनी शक्ति और स्फूर्ति नहीं प्रदान करता।

एनिमा लेने का ढंग आगे 'जल तत्व चिकित्सा' प्रकरण में दिया गया है।

गरम और ठंडा एनिमा

जब गरम और ठंडा एनिमा साथ-साथ लिए जाते हैं एक के बाद दूसरा तो उसे गरम और ठंडा एनिमा कहते हैं। पहले सहने योग्य गुणगुने पानी का एनिमा लेना चाहिए, तत्पश्चात् ठंडे पानी का। पानी की मात्रा दोनों में मिलाकर एक पाइंट से अधिक नहीं होनी चाहिए। दोनों एनिमाओं द्वारा आंतों में चढ़ाया हुआ पानी थोड़ी देर रोके रहने के बाद एक साथ ही निकालना चाहिए। गरम पानी के एनिमा से आंतों की दीवारों से चिपके बड़े सुईं ढीले हो जाते हैं और उसके बाद के ठंडे पानी के एनिमा से आंतों की अनावश्यक गर्मी शांत होती है और उसकी शक्ति प्राप्त होती है। इस प्रकार का एनिमा नये रोगियों को तथा कमजोर और असाध्य रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को बड़ा लाभ करता है।

गरम जल-स्नान (पूर्ण)

इसको 'उष्ण निमज्जन स्नान' भी कहते हैं। यह स्नान १०० डिग्री से ११० डिग्री फारनहाइट तक के गरम जल से ५ से २० मिनट तक कराया जाता है। स्नान के लिए पहले १०० डिग्री का पानी लेना चाहिए, फिर उसमें अधिकाधिक गरम पानी मिलाते हुए स्नान के जल का तापमान धीरे-धीरे १०१ तक कर लेना चाहिए। स्नान के टब में प्रवेश करने के पहले सिर पर ठंडे पानी से भीगी और निचोड़ी तैलियाँ अवश्य लपेट लेना चाहिए। कुण्ड या टब में प्रवेश करने के बाद अङ्ग-प्रत्यङ्ग को खुरदुरे तैलियाँ या स्पंज आदि से रगड़ रगड़ कर घोना चाहिए। साबुन का इस्तेमाल स्नान करने में भूलें से भी नहीं करना चाहिए। स्नानोपरांत बाहर निकल कर समूचे शरीर को तुरन्त ठंडे जल से धो लेना चाहिए या ठंडे जल से पूरा स्नान ही कर लेना चाहिए। तत्पश्चात् बदन को पौछ कर स्वच्छ कपड़े पहन लेने चाहिए। इस स्नान में इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि स्नान करते समय गरम जल गले के ऊपर के अंगों को न छूने पावे अन्यथा मस्तिष्क में रक्त के अधिक तेजी से दौड़ जाने के कारण हानि हो सकती है। सिर से गरम पानी से स्नान करने से दृष्टि मंद हो जाती है, तथा बाल गिरने और सफेद होने लगते हैं। यह स्नान भोजन के एक घंटा पहले और

तीन घंटे बाद लेना चाहिए ।

स्वस्थावस्था में गरमजलका स्नान न करना ही उत्तम है । शरीर की त्वचा पर गरम जल का बार-बार प्रयोग त्वचा के लिए हानिप्रद है । गरम जल के सम्पर्क में आते रहने से त्वचा की शक्ति क्षीण हो जाती है और शरीर की जीवनी-शक्ति भी मंद पड़ जाती है । इसलिए गरम जल का स्नान कभी-कभी और अल्प समय तक ही करना चाहिए, वरना स्नान से लाभ के बदले हानि ही अधिक होगी और कमजोरी बढ़ेगी । सप्ताह में एक या दो बार यह स्नान लेना काफी है । हृदय रोग और मस्तिष्क के कितने ही रोगों में यह स्नान निषिद्ध है ।

दिन भर की थकावट के बाद शाम को सोने से पहले यह स्नान अधिक लाभप्रद होता है । नींद अच्छी आती है । जिन लोगों की खाल सूखी सूखी सी रहती है, पसीना ठीक से नहीं निकलता है तथा खाल पर मैल अधिक जमा होना है, ऐसे लोगों के लिए गरम जल का स्नान विशेष रूप से लाभदायक है । शरीर की सफाई के लिए यदि यह स्नान किया जाय तो स्नान के जल में कागजी नीबू का थोड़ा सा रस मिला लेने से सफाई अच्छी होती है । जुकाम के लिए यह स्नान अवसीर है । इस स्नान से शरीर का समस्त मल निकलने लगता है । विष दूर हो जाते हैं । जलोदर तथा अन्य जलीय रोगों में यह स्नान, एक विशेष अवस्था तक, अत्यन्त लाभकारी सिद्ध होता है । सन्निपात, खासी, नष्टार्तव, दमा, वात व्याधिया, मोटापा, कामला, पेट और आंतों का शूल, वृक्कशूल, पित्ताश्मरी, मूत्राशय, शोथ, पागलपन चित्तभ्रम, मसूरिका, शीतला, लालबुखार, मथरज्वर, मोतीभरा, उत्क्षेप तथा अधिकांश आदि रोगों में यह स्नान बड़ा लाभकारी सिद्ध होता है ।

काष्ठौषधि मिश्रित गरम जल स्नान (पूर्ण)

इस स्नान को चरक में 'अवगाहन स्वेद' कहते हैं । इसमें वायु को दूर करने वाली औषधियों का काथ करके और उसमें आवश्यकतानुसार घी, तेल, या दूध आदि मिलाकर एक लम्बे टब में रखा जाता है जिसमें रोगी को निटा या बैठ कर उससे मारे शरीर का स्नान कराया जाता है । उस स्नान से भी शरीर के मल धुलकर निकल जाते हैं और रोमकूप गुल जाते हैं ।

गरम जल-स्नान (अर्द्ध)—

इसमें टब में ६ से १२ इंच तक गरम पानी भरकर रोगी उसमें बैठता है और एक आदमी रोगी का सर बना कर उसके शरीर पर गरम पानी का तरेरा छोड़ता है वरना दूसरा शरीर का अंग-प्रत्यंग मलता है । स्नान के बाद रोगी के शरीर को ठंडे जल से भीगी और निचोड़ी तौलिये से पीछ कर और उसे गरम कपड़ा पहना कर बिस्तर पर लिटा दिया जाता है । फुन्सी या छोटी माता के निम्नों में यह स्नान बड़ा लाभप्रद होता है ।

गरम जल-स्नान (मध्यम) वा

Neutral Full Bath

इसे सुसम जल-स्नान भी कहते हैं । आदमी के कमर के बराबर लम्बे टब में गरम पानी भर कर उसमें रोगी के सिर पर ठंडे पानी से भीगा गमछा बांध कर लेटना होता है । स्नान बंद करके बैठ कर लेना चाहिये । यह स्नान ६२ तापमान के जल से आरम्भ कर धीरे-धीरे ६७ वा १०० तक ले जाना चाहिए, तथा स्नान को समाप्त करने से पहले जल के तापमान को धीरे-धीरे कम करते करते ६२ तक लाना चाहिए । इस स्नान में शरीर को रगड़ की आवश्यकता नहीं होती । यह स्नान साधारण आधा या एक घंटा तक किया जाना है, पर कभी-कभी तीन घंटा या इससे भी अधिक समय तक किया जाता है । देर तक करना हो तो एक चादर या कम्बल टब के ऊपर इस प्रकार तान देना चाहिए कि रोगी उससे ढक जाय । स्नान को समाप्ति पर जब रोगी टब से बाहर आवे तो उसके शरीर पर के पानी को किसी सूखी चादर से पोंट देना चाहिये । उस वक्त चादर से शरीर को रगड़ना चाहिए ।

इस स्नान में प्रयुक्त जल का तापमान सर्वप्रथम चू कि शरीर के तापमान से थोड़ा कम होता है । शरीर में अपेक्षाकृत अधिक गर्मी पैदा होने की संतेज हो उठती है । इस स्नान से त्वचा की स्वाभाविक क्रिया को भी सहायता मिलती है जिससे शरीर की वहिष्करण-क्रिया सुचारु रूप से होने लगती है । इस स्नान स्नायुओं को पूर्ण विश्राम देने में अति उपयोगी है । स्नायुओं की शक्ति-संचय का अवसर भी इस स्नान में

प्राप्त होता है जिससे स्नायु-केन्द्र सतेज एवं सक्रिय हो उठते हैं। इससे त्वचा सम्बन्धी स्नायुओं की उत्तेजना शान्त हो जाती है।

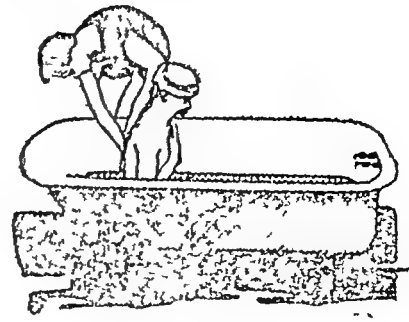
नाड़ी सस्थान या स्नायु सम्बन्धी रोग जैसे हिस्टीरिया, मृगी, अनिद्रा आदि, पक्षाघात, पृष्ठवग की स्तब्धता, शय तथा प्रदाह, मस्तिष्क-प्रदाह, शीर्षविरणप्रदाह, ग्रामवात हृदय, और गुदा के जलोदर रोग, दस्त, मन्दाग्नि, तथा बड़े हुए रक्त-चाप आदि में इस स्नान से बड़ा लाभ होता है।

गरम जल-स्नान (सतत)

मध्यम गरम जल स्नान जब महीनो और वर्षों लगा-तार चलता है तो उसे सतत स्नान कहते हैं। बीच में पाखाना पेशाव के लिये ही रोगी को उठने दिया जाता है। शरीर का अधिकांश भाग यदि आग में जल जाय तो सतत स्नान के सिवा दुनिया में और कोई ऐसा उपाय नहीं है जिससे कि रोगी के बचने की आशा की जाय। वियना के सरकारी अस्पताल में कई बुरी तरह से जले रोगी २-३ वर्षों के सतत-स्नान के बाद पूर्ण स्वस्थ हुए हैं, जिनके शरीर पर जलने का चिन्ह मात्र भी शेष नहीं रहा। इसी प्रकार बुरी तरह से लगी हुई सर्वाङ्ग चोटों पर भी यह स्नान रोगी की जान बचाने में अमृत का काम करता है। इनके अतिरिक्त हिस्टीरिया, उन्माद, पक्षाघात, गृध्रशी, त्वचा की अति सवेदनशीलता, जलोदर तथा अतिसार आदि रोगों पर भी इस स्नान का आश्चर्यजनक प्रभाव प्रकट होता है।

काक स्नान (Shallow Bath)

काक-स्नान को स्वल्प स्नान या छिछला स्नान भी कहते हैं। यद्यपि इसका नाम स्वल्प स्नान है तथापि इसमें जल कम खर्च नहीं होता। इस स्नान के लिए थोड़ी स्वच्छ साफ चिकनी मिट्टी, एक खुरदरा अगोछा, स्पञ्ज, अथवा सूखी तोरई की भोझ, दो बड़े तौलिये या बर्बर के मोटे साफ अगोछे, एक वाल्टी, सहने योग्य गरम पानी (६५ से ८५ तक), एक वाल्टी ठंडा पानी, तथा नहाने का टब या लोह गुण्ड आवश्यक होते हैं। पहले गरम पानी को नहाने के टब में उड़ेलें और उसमें निवस्त्र बैठकर अङ्ग प्रत्यङ्ग को बारी बारी से भिगो दें। इस तत्काल सर पर ठंडे पानी से भीगी तौलिया जरूर रहना



काक-स्नान

चाहिये। तत्पश्चात् समूचे बदन में मिट्टी मल ले और स्पञ्ज से रगड़ रगड़ कर शरीर का मल छुड़ाने का या तो खुद प्रयत्न करें या किसी दूसरे से करावें। यह क्रिया उस वक्त तक करनी चाहिए जब तक समूचे शरीर का मल रगड़ रगड़ कर साफ न कर लिया जाय अथवा ३० सेकेण्ड तक। अब गरम पानी से शरीर पर की मिट्टी को छुड़ाले। इसके बाद टब से निकल कर टब के गढ़े जल को गिरा दें और उसे एक बार स्वच्छ जल से धोकर उसमें ठंडे जल से भरी वाल्टी उड़ेल दें और उस ठंडे जल में बैठकर उसमें तौलिया भिगो भिगोकर समूचे शरीर को धोयें। जब शरीर खूब साफ हो जाय तो सूखे तौलिया से बदन पौछ कर स्वच्छ वस्त्र धारण करें। यही काक स्नान है।

गरम पानी से भीगे हुये शरीर पर ठंडा पानी डालने से डरने का कोई कारण नहीं है। ऐसा करने से हानि की तनिक भी सम्भावना नहीं है अपितु लाभ बहुत अधिक है। शरीर पर गरम जल डालने के तुरन्त बाद ठंडा जल डालने से एक विशेष प्रकार की स्वास्थ्यवर्द्धक प्रतिक्रिया होती है जिसकी वजह से सुन्दरता से शरीर खिल तो उठता ही है साथ ही शरीर की छोटी मोटी बीमारियाँ भी दूर हो जाती हैं जैसे रक्ताल्पता, मधुमेह तथा बवासीर आदि। जुकाम का तो यह स्नान एक ही दवा है जो लोग शीतल जल से स्नान करने से डरते हैं, उन्हें पहले यह स्नान करना चाहिये। इसके अभ्यास से वे शीतल जल से स्नान करने के योग्य बन जायेंगे।

काक-स्नान के बाद स्नान में प्रयुक्त स्पञ्ज, तौलिया, अगोछा आदि को खूब अच्छी तरह से साफ कर लेने के बाद ही उन्हें पुनः प्रयोग करना चाहिए अन्यथा वे शरीर को साफ करने के बदले गन्दा ही अधिक करेंगे और स्वास्थ्य के लिये हानिकारक सिद्ध होंगे।

गुणगुना जल-स्नान (पूर्ण)

इसको आयुर्वेद में मन्दोष्ण निमज्जन स्नान तथा अंग्रेजी में Tepid full bath कहते हैं। यह स्नान ५५° से ६०° फारनहाइट तापमान के जल में ५ से १० मिनट तक दिया जाता है। परन्तु यदि साथ-साथ शरीर को रगड़ना भी जारी रखा जाय तो घण्टो दिया जा सकता है।

तेज ज्वर, फुफुस, सन्निपात, मन्थर ज्वर तथा टाइफाइड में इस स्नान का उपयोग शरीर के तापमान की वृद्धि को रोकने के लिये होता है। उम हानत में रोगी के शरीर का तापमान ज्योही १०१° से ऊपर पहुँचे त्योंही उसे यह स्नान देना चाहिए। स्नान के प्रारम्भ करते ही शरीर का तापमान घटने लगता है और जब तक यह स्नान बन्द नहीं किया जाना, तापमान भी नहीं बढ़ने पाता।

कभी-कभी रोगी की तीव्रता के समय यह स्नान कई दिनों तक लगातार देने की आवश्यकता होती है।

इस स्नान के करते वक्त रोगी का सिर हमेशा ठंडे पानी से भीगे गमछे से बंधा रहना चाहिए और उसके गरम होने पर उसे बार बार भिगोते रहना चाहिए।

यदि किसी रोगी को १५-२० घंटे यह स्नान देना हो तो स्नान के टब के ऊपर एक चादर इस प्रकार टाग देना चाहिए कि रोगी उससे ढक जाय।

इस स्नान की प्रतिक्रिया शरीर की रगड़ पर ही अवलम्बित है। यह स्नान बड़ी-सावधानी से करना चाहिए। असावधानी से रोगी को ठंड लग सकती है।

इस स्नान में जब पानी शरीर के तापमान के बराबर लिया जाता है और स्नान गरम जल के स्नान की भाँति ही किया जाता है तो स्नान के बाद ठंडे जल से शरीर को धोने की आवश्यकता नहीं होती।

इस स्नान को स्वस्थ व्यक्ति शरीर की थकावट दूर करने के लिये लाभ के साथ ले सकते हैं।

क्रमवर्धमान स्नान (Graduated bath)

इस स्नान के लिये आदमी के लेटने लायक एक बड़े टब की जरूरत होती है जिनमें रोगी के शरीर के तापमान ३-४ डिग्री कम तापमान का जल भरा जाता है।

उदाहरणार्थ रोगी के शरीर का तापमान १०४° है तो नहाने के पानी का तापमान १००° होना चाहिए। रोगी को नहाने में किसी प्रकार की असुविधा न होगी। रोगी जब निवृत्त होकर टब में लेट जाय तब ठंडा कर डाल डालकर टब के जल के तापमान को एक डिग्री घटा दो या तीन मिनट के हिसाब से लगातार कम करते जाय चाहिए जब तक कि जल का तापमान ८६ डिग्री न हो जाय। इसके बाद जल का तापमान और कम नहीं करना चाहिए। टब में रोगी के शरीर को बराबर मलते रहना चाहिये ताकि उसे सर्दी और ठिठुलन न मालूम हो। जल के जोर को कम करने के लिये यह क्रम वर्धमान स्नान अद्वितीय है। अनभ्यस्त और कमजोर रोगियों को भी स्नान देने के प्रथम स्पञ्ज-स्नान की भाँति यह स्नान देना ठीक रहता है।

गरम डूस या गरमजल-धार

शरीर के किसी बाहरी अंश पर घबके और दाब के साथ पानी की पतली या मोटी धार छोड़कर उसे स्नान देना डूस देना कहलाता है। यह काम रबर पाइप द्वारा, फुलवारी सीचने के भरना बरतन द्वारा या टीन के बने किसी टोंटीदार बरतन द्वारा जिसमें पानी की नली लगी हो भेली भाँति हो सकता है। डूस के जल का तापमान, दबाव, एवं मोटी-पतली धार को रोगी रोगी की दशा देखकर निर्धारित करना पड़ता है। डूस के जल का तापमान जितना ही कम हो, डूस के सपने को भी उतना ही कम रखना चाहिये। रोग के प्रभाव के मुताबिक डूस की धार बाल से भी पतली हो सकती है और एक से डेढ़ इंच मोटी भी।

गरम डूस देने के लिये डूस के जल का तापमान साधारणतः १०४ से १०८ तक होता है। मगर कभी १२० से १३० फारनहाइट के तापमान का भी इस काम के लिये व्यवहृत होता है। डूस देना १० से तापमान के जल से प्रारम्भ करके धीरे-धीरे बढ़ा चाहिए और १५ सेकेण्ड से ५ मिनट तक डूस देना चाहिए। गरम डूस खासकर दर्द को दूर करने के लिए प्रयोग किया जाता है इसलिए इसमें पानी के दबाव उतनी अधिक आवश्यकता नहीं पड़ती। जब मोटी धार के शरीर के किसी अंग पर डूस दिया जाय तो डूस

मोती को धुमाते या हिलाते रहना चाहिये अन्यथा चमड़े में छिल और जल जाने का डर रहता है। वात सस्थान और रक्त सञ्चरण पर गरम डूस का प्रभाव विशेष रूप से पड़ता है।

न्युट्रल या सुसम डूस (सुपमजल-धार)

सुसम डूस में ६२° से ६७° तक के तापमान का जल योग में लाया जाता है और समय २० से ३० मिनट तक रखा जाता है। यह डूस विशेषकर गुर्दों की बीमारियों तथा वीर्य दोष जनित दुर्बलता में बड़ा लाभ करता है। योनि सम्बन्धी रोगों तथा वात व्याधियों में भी इससे लाभ होता है।

गरम जल का तरेरा (Affusion) पूर्ण

इसको आयुर्विज्ञान में अभिषेक स्नान भी कहते हैं। स्नान के लिए एक लम्बा टब, कई बाल्टी पानी, दो लिये, तथा एक साफ चद्दर की जरूरत होती है। स्नान के लिए काम आने वाले जल का तापमान १०५° से ११०° फारनाहाइट तक होना चाहिए। स्नान के लिये रोगी को लम्बे टब में बैठने के पूर्व अपने सिर, चेहरे और शरीर को ठंडे पानी से धोकर ठंडे जल में भीगे गमछे को चोड़ कर उसे सिर पर बांध लेना चाहिये। टब में पानी को पसार कर तथा भुजाओं को छाती पर पाशबद्ध करने के बैठना चाहिये। अब किसी दूसरे आदमी को चाहिए कि वह पहली बाल्टी को उठाकर ४ से ६ फीट की ऊँचाई से रोगी के पाशबद्ध भुजाओं पर और उसके बाद शरीर के ऊपर भीके से छोड़े। इसी प्रकार बाकी बाल्टियों के पानी को भी बारी-बारी से छोड़े। उसके बाद रोगी के शरीर को खूब रगड़ कर साफ चद्दर में लपेट देना चाहिये और कुछ देर उसे आराम करने देना चाहिये। आयुर्वेदानुसार इस स्नान के लिये टब में थोड़ा सा गरम पानी भरकर और उसमें पैरों को पसार कर बैठना चाहिये। तत्पश्चात् पहले गरम पानी से भरी बाल्टी को ऊँच पर भीके से उड़ेलना चाहिये और उसके बाद ठंडे पानी से भरी बाल्टियाँ उड़ेलना शुरू कर देनी चाहिये। ठंडे पानी से भरी बाल्टियाँ एक पीठ पर रखी जाएँ और एक छाती पर इस क्रम से उड़ेली जानी चाहिए।

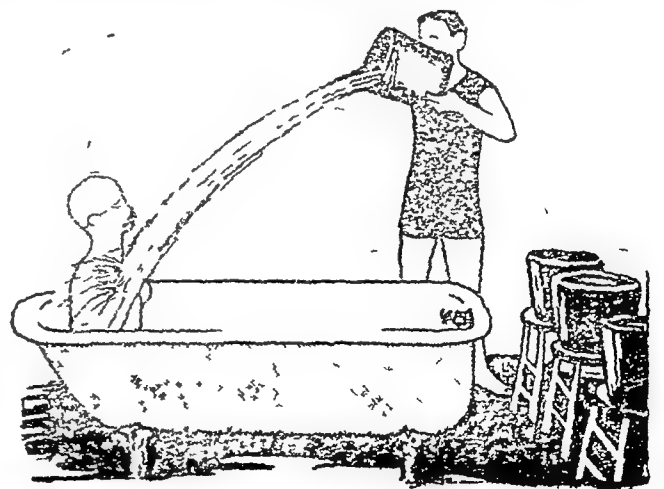
रोगी को, जिसका सारा शरीर

ठंडा पड़ गया हो, पुनः जीवन प्रदान करने की सामर्थ्य रखता है। निमोनिया, मोतीभरा, लाल कुखार, टाइफस आदि सक्रामक व्याधियों की उन्मादयुक्त अवस्था में इस स्नान से फिर चैतन्यता आ जाती है। सर्पदंश से तुरन्त के मरे आदमी पर यदि स्नान का प्रयोग २४ घंटे तक किया जाय तो वह जीवित हो सकता है।

हृदयरोग, दमा, यक्ष्मा, वृक्कशोथ, आत में छेद तथा उदरावरण कलाप्रदाह आदि रोगों में यह स्नान वर्जित है।

गरम जल का तरेरा (Affusion) आंशिक

गरम जल का तरेरा जब केवल सिर, मेरुदण्ड, छाती अथवा शरीर के किसी अन्य अंग विशेष पर ही दिया जाता है तो उसे आंशिक गरम जल का तरेरा कहते हैं। पानी से भरी बाल्टियों की सख्या, जल का तापमान तथा तरेरा देने का समय आदि रोगी की हालत देख कर निर्धारित कर लेना चाहिए। इस प्रयोग को किसी कमजोर रोगी पर करते समय उसके पैरों को गरम जल से भरे दो छोटे छोटे बर्तनों में रख छोड़ना चाहिए। आंशिक गरम जल का तरेरा गरम जल के डूस की जगह प्रयोग किया जा सकता है। इसे कई अन्य प्रकार के स्नानों के साथ भी जोड़ा जा सकता है। इस तरेरा की सेंक, ठंडी चादर, गरम स्नान अथवा गरम लपेट के बाद देने से शरीर की जीवनी-शक्ति को ताकत देती है।



गरम जल का तरेरा

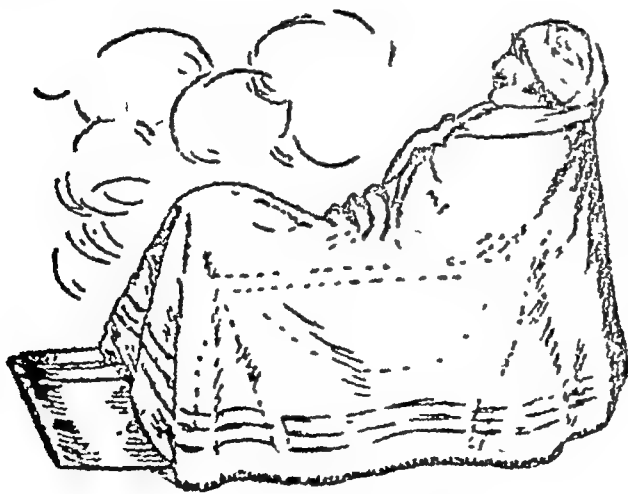
काष्ठौषधि मिश्रित गरम जल का तरेरा

चरक वात नाशक काष्ठौषधियों के साथ उबाले हुए गरम जल की धार डालकर स्वेदन करने की आज्ञा

देते हैं जिसको वह परिषेक कहते हैं। जहा-जहा पीड़ा हो वही-वही परिषेक करना चाहिए।

गरम बैठक स्नान

सहने योग्य गरम जल (104°) एक नहाने के टब में इतना भरना चाहिए कि उसमें बैठने से पानी नाभी के कुछ ऊपर और आधे जाघो तक आ जावे। टब में नगे बैठने पर दोनों पैर बाहर होंगे जिनके पजे टखने तक एक सामने रखे अन्य वर्तनों में जिसमें भी गरम जल होगा, होंगे। शरीर के अन्य सूखे भाग का कम्बल ओढ़कर ढक लेना चाहिए और सर पर ठंडे पानी से भीगी तौलिया लपेट लेनी चाहिए। पैर रखने वाले वर्तन का पानी, टब वाले पानी से थोड़ा अधिक गरम होना चाहिए। टब में इस तरह ५ से १५ मिनट तक केवल बैठे रहना चाहिए। तत्पश्चात् उठकर ठंडे पानी से पीठ और शरीर के निचले भाग को धो डालना चाहिये। उसके बाद सारे शरीर को ठंडे जल से भीगी और निचोड़ी तौलिया से रगड़ कर सूखी तौलिया से पोंछकर खूब सुखा देना चाहिए और कपड़े पहन लेना चाहिए। शरीर की अधिक कमजोरी की हालत में गरम बैठक स्नान की समाप्ति पर पीठ और शरीर के निचले भाग को घोंते के बजाय, टब में बैठे ही बैठे रोगी का किसी दूसरे आदमी द्वारा केवल पीठ पर पानी के छीटे मरवाना चाहिए।



गरम बैठक स्नान

गरम बैठक स्नान में अनेको रोग गन्धवत् दूर हो ने लें। जैसे रक्तपित्त, पेयाव का रुकना, कमर की

नस का दर्द, माइटिका, कटिश्चल, एकृत के दोष, किं के मासिक धर्म की खराबिया, गठिया, पैरों का गुन पड जाना, मोटी जाघों का दर्द कमर के नीचे के जो में दर्द होता, मूत्राणय की सृजन से पेड में पीडा होना, रजःस्राव में प्रथम होने वाली पीडा तथा कूहे के पीडा आदि। क्योंकि इस स्नान से शरीर के भीतरी भाग में जमा हुआ रक्त बाहर की ओर निकलता है और खाल की तह तक आ जाता है जहां से वह अपने साथ लाया हुआ मल, रोग कूपों द्वारा बाहर निकाल देता है जिसके फलस्वरूप पीडाएं अपने आप शांत हो जाती हैं।

गरम ठंडा बैठक स्नान

इस स्नान के लिये दो मामूली नहाने के टबों की जरूरत होती है जिनमें ४-५ इंच गहरा पानी भर सके। एक में गरम पानी रखना चाहिए और दूसरे में ठंडा। स्नान बन्द कमरे में नंगा होकर करना चाहिए। पहले गरम पानी वाले टब में इस प्रकार बैठना चाहिए कि चूतड और जननेन्द्रिय पानी में रहे और घुटने पानी के बाहर ऊपर उठे रहें। गरम टब के पानी में ११ मिनट तक बैठने के बाद उठकर फौरन बगल में ठंडे पानी वाले टब में एक मिनट तक बैठना चाहिए। इस तरह बारी-बारी से गरम और ठंडे जल में दो बार बैठना चाहिये।

यह स्नान रात को सोने से पहले परन्तु भोजन के कम से कम एक घंटा बाद लेना चाहिए। प्रदर, स्त्री रोगो, दर्द, पेट तथा गुर्दे और मसानो की तकलीफों में इस स्नान से बड़ा लाभ होता है।

गरम उदर नहाना

102° फारनहाइट के तापमान वाले जल में स्नान को आरम्भ करना चाहिए। तत्पश्चात् धीरे-धीरे गरम पानी डाल-डालकर स्नान के टब के जल के तापमान 105° कर देना चाहिए। स्नान के पूर्व को अपना सिर ठंडे जल से धोकर उस पर ठंडे जल से भीगी और निचोड़ी तौलिया लपेट देना चाहिये। यह कुर्सीनुमा टब या बड़ी नांद में लिया जाना चाहिए। इसमें इतना पानी भरना चाहिए कि उसमें बैठने पर पानी और जाघो तक ही पहुँचे। टब के बाहर दोनों पैरों में भी गरम पानी (100° से 102° तक) से भरे एक

वर्तन में रखना चाहिए। टब में पीठ की तरफ सहारा लेकर बैठते हुए रोगी को चाहिए कि वह बिना रुके तेजी से अपने दाहिने हाथ में एक मोटी और छोटी तौलिया लेकर नाभी के नीचे पेट को मलने के साथ-साथ कमर के उस भाग को भी जो जल के अन्दर होता है दस-पन्द्रह मिनट तक मले। गरम जल के इस स्नान को समाप्त करके तुरन्त ठंडे जल से भरे टब में पाँच से दस सेकेण्ड तक बैठना चाहिए या रोगी के कमर के तितले भाग को ठंडे जल से धो डालना चाहिए। यह स्नान सदैव गरम कमरे में लेना चाहिए।

स्त्रियों के गुप्तेन्द्रियों के रोगों, बवासीर एवं सुजाक की पीड़ाओं, मसाने और गुर्दों की पथरी के दर्द, बन्द पेशाब, अण्डकोष-दाह तथा लगड़ी (साइटिका) आदि के दर्द में इस स्नान से बड़ा लाभ होता है।

गर्भवती स्त्रियों को यह स्नान बहुत सोच समझकर देना चाहिए।

गरम तौलिया स्नान (Sponge bath)

रोगी की अच्छी बुरी दशा को ध्यान में रखकर विविध तापमान के जल में तौलिया या स्पंज भिगो भिगोकर यह स्नान दिया जाता है। जो रोगी खड़े रहकर यह स्नान ले सके उन्हें नंगे होकर एक गरम जल से भरे वर्तन में पैर रखकर खड़ा होना चाहिए, और स्नान किसी वद जगह में लेना चाहिये। स्नान आरम्भ करने के प्रथम सर पर ठंडे जल से भीगी और निचोड़ी तौलिया लपेट लेना चाहिए अब एक दूसरी तौलिया को गरम पानी में भिगो कर और थोड़ा निचोड़कर उससे सर्व प्रथम छाती और पेट पौछता चाहिए। तत्पश्चात् बाहों और पैरों को। भीगी तौलिया या स्पंज को स्नान देते वक्त शरीर पर जोर जोर से रगड़ने की जरूरत नहीं है जब एक बार भिगोई तौलिया या स्पंज सूख जाय तो उसे फिर भिगो लेना चाहिए। यह स्नान जहाँ तक मुमकिन हो सके जल्दी ही खतम कर देना चाहिए और उसके बाद गरम जल से भरे वर्तन से बाहर आकर पैरों पर उडेल लेना चाहिए। यह हो लेने पर रोगी के शरीर को सूखी चादर में लपेट कर उसपर सूखी मालिश करके थोड़ा गरम कर देना चाहिए।

उन रोगियों को जिनके शरीर में रक्त ठीक से नहीं गूँझता है अथवा जो अधिक दुर्बल है, 104° से 110° फारन

हाइट तक के तापमान वाले जल में खड़े होकर स्पंज बाथ लेना चाहिए। साथ ही पानी में खड़े होकर उन्हें अपने सर और गर्दन को इस प्रकार आगे को झुकाए रखना चाहिये कि उन को वारम्बार ठंडे पानी से अच्छी तरह से धोया जा सके।

जो रोगी तौलिया स्नान खड़े होकर नहीं ले सकते हैं उन्हें बिस्तर पर लिटाये रखकर ही यह स्नान देना चाहिए। ऐसे रोगियों के दोनों पैर और समूचे शरीर को खाल को स्नान के पहले गरम कर लेना चाहिए। तब गर्दन को ठंडे पानी से अच्छी तरह धोकर रोगी के नंगे शरीर को एक चादर से ढंक देना चाहिए और चादर के भीतर रोगी के प्रत्येक अङ्ग को बारी बारी से तौलिया स्नान देना चाहिए। नंगे शरीर पर सम्भवतः हवानही लगने देना चाहिए। पहले एक बांह को स्नान देना चाहिये, फिर दूसरी को। तत्पश्चात् छाती, पेट और पीठ को आर-सबके बाद पावों को स्नान देकर समाप्त कर देना चाहिए।

टाईफाइड ज्वर में गरम तौलिया स्नान से बड़ा लाभ होता है नाड़ी दौर्बल्य तथा राजयक्ष्मा के मरीज को रात में पसीना आने की हालत में भी इस स्नान से लाभ होते देखा गया है।

ठंडा गरम तौलिया स्नान

बारी बारी से ठंडा और गरम तौलिया स्नान किसी अङ्ग विशेष को देने की उस अङ्ग का ठंडा गरम तौलिया स्नान कहते हैं पृष्ठवर्ण (पीठ) पर इस स्नान का प्रयोग श्वास सस्थान एवं हृदय की रुकावटों को आश्चर्यजनक रूप से खोलता है तथा शरीर का रक्त विपात होने पर जब हृदय अधिक दुर्बल हो जाता है तो उस दुर्बलता को भिटाने की यह स्नान पूरी-पूरी ताकत रखता है।

चारयुक्त गरम जल से तौलिया स्नान

इस स्नान के लिए 120° से 130° फारनहाइट तक का पानी लेना चाहिये और उसमें डेढ़ सेर पानी पीछे चौथाई छटाक के हिसाब से सोडावाई कार्ब धोल देना चाहिए तत्पश्चात् उसी घोल से स्पंज बाथ देना चाहिए यही चार युक्त गरम तौलिया स्नान है विपैले कीड़ों के डक मारने के स्थान पर इस स्नान की देने से बड़ा उपकार होता है।



तौलिया स्नान

शक्ति वर्द्धक गरम स्नान

इसमें शरीर के ऊपरी और निचले भाग को बारी बारी स्नान देना होता है। सर्व प्रथम पैरों और पैर के पजों को पहले गरम पानी में ५ से १० मिनट तक फिर अधिक गरम पानी में स्नान देना चाहिए और तत्पश्चात् उन्हें सुखा देना चाहिए। उसके बाद एक नहाने के टब में गरम पानी भरकर उसमें १० मिनट तक ऐसे लेटना चाहिए कि सूखे पैर टब के बाहर रहे और धड़ टब के पानी में। लेटने के बाद टब के गरम पानी को उसमें ठंडा पानी मिलाकर धीरे धीरे ठंडा कर लेना चाहिए। स्नान लेते वक्त निर्बल रोगियों को जिनके पैर सदैव ठंडे रहते हैं चाहिए कि वे टब के बाहर लटके अपने सूखे पैरों पर कम्बल डालें। स्नान की समाप्ति पर हल्की कसरत द्वारा अथवा कम्बल आदि ओढ़ कर शरीर को पुनः गरम कर लेना बहुत जरूरी है। त्वचा सम्बन्धी रोगों में यह स्नान रोज लिया जा सकता है।

जापानी गरम स्नान

एक नहाने का टब या कोई दूसरा बर्तन ऐसा लेना चाहिए जो उतना बड़ा हो कि स्नान करने वाला उसमें खड़े तरह बैठ सके। उसके कंधे भी उसमें समाजायें पर बाहर रहें। बर्तन में मुहाता मुहाता जल भरकर उसमें

रोगी को बैठा देना चाहिए और सरपर ठंडे जल भोगी और निचोड़ी एक तीलिया रख देना चाहिए। स्नान का समय १५ से ४५ मिनट तक यथेष्ट है। यह स्नान आरम्भ में प्रति सप्ताह तथा दो मास बाद प्रति तीसरे दिन देना चाहिए। स्नानार्थी को जल में बिना हिले डुलेंकेवन चाप बैठे रहना चाहिए कारण हिलने डुलने से वेचैनी होने की सम्भावना रहती है। स्नान के जल के ठंडा होने पर उसमें से थोड़ा जल निकालकर उसकी जगह नया जल मिला देना चाहिए। स्नान के समय ध्वराहट या कम्बल अनुभव होने पर शरीर के ऊपरी भाग को जल की छटा से ऊंचा उठाना और सिर पर दो चार लोटा ठंडा जल डाल लेना चाहिए। इससे वेचैनी शान्त हो जायगी। यदि उपचार से न शान्त हो तो १०, १५ मिनट गरम जल बैठने के बाद उठ जाना चाहिए और १०-१५ मिनट इधर उधर टहलने के बाद पुनः जल में स्नान के निवेश करना चाहिए। ऐसा करने से शरीर की तापमान स्वाभाविक दशा में आजाती है और इस तरह वेचैनी दूर हो जाती है। स्नान के अन्त में समूचे शरीर को एक ठंडे स्नान देकर उसपर एक कम्बल लपेट देना चाहिए। रोगी को लिटा देना चाहिये ताकि उसे पसीना आने से शरीर हल्का और रोग मुक्त हो जाय।

हृदय रोग से पीड़ित रोगियों को गरम जल पेट पर रखना चाहिये और हृदय को गरम जल के स्पर्श से बचना चाहिए। बच्चों वृद्धों और निर्बलों के लिए अधिक गरम जल न लेना चाहिए। गुर्दों, पेट तथा ववासीर आदि रोगियों में जल नाभी तक ही रखना चाहिए। गठिया तथा त्वचा के रोगियों के रोगी अङ्गों को कम से कम ४ घंटा गरम जल में रखना चाहिए।

यह स्नान थोड़ी दुर्बलता लाता है सही पर उससे का जीर्ण रोग भी दूर हो जाता है। पीलिया, ज्वर, पेट के रोग, दमा, ववासीर, चर्म रोग तथा आदि रोगों में इस स्नानसे बड़ा लाभ होता है।

बच्चों का गरम और ठंडा स्नान नं० १

यह और नीचे का स्नान ज्वर में पीड़ित बच्चों की जीवनी शक्ति बढ़ाने के लिए दिया जाता है। किसी चौड़ी या चारपाई पर बैठाकर पहले उनके

हाथों को गुनगुने पानी का स्नान दिया जाता है। फिर धीरे-धीरे बढ़ाकर उनको अधिकाधिक पर वर्दास्त के भीतर गरम पानी का स्नान दिया जाता है। इसी बीच घड़ पर एक साफ कपड़ा लपेट कर उस पर गरम और ठंडे पानी का तरेरा बारी बारी से बच्चे की उम्र के लेहाज से ३ से १० मिनट तक देना चाहिए। तत्पश्चात् पैरों और बांहों को स्नान देने वाले पानी को, उसमें थोड़ा-थोड़ा ठंडा पानी मिला-मिला कर धीरे-धीरे ठंडा कर देना चाहिए। स्नान की समाप्ति पर बच्चे के शरीर को पोंछ कर और उसे सूखे कपड़े में लपेट कर बिस्तर पर लेटा देना चाहिए ताकि शरीर थोड़ा गरम हो जाय। पैरों तथा उसके पंजों को बास तौर से कपड़े में लपेट रखना चाहिए। थोड़ी देर बाद बच्चे को सूखे कपड़े में से निकाल कर ठंडे जल से भीगी और निचोड़ी चादर की लपेट देनी चाहिए। उसके बाद गरम कपड़ा लपेट कर फिर बिस्तर पर लेटा देना चाहिए।

नये रोगों में यह तथा नीचे का स्नान दिन में ४ से ८ बार तक दिया जा सकता है जब तक कि खतरा टल न जाय।

बच्चों का गरम और ठंडा स्नान नं० २

यह स्नान भी ऊपर के स्नान की भांति ही बच्चों के नये रोगों में दिया जाता है जिसमें मौत का खतरा अधिक रहता है। इसमें एक बड़े छिछले बर्तन या नहाने के टब में गुनगुना पानी भरकर रोगी बच्चे को उसमें बैठा दिया जाता है। फिर उस बर्तन के पानी को उसमें थोड़ा-थोड़ा अधिक गरम पानी मिला-मिलाकर धीरे-धीरे और अधिक गरम कर-दिया जाता है। मगर इतना गरम नहीं कि बच्चों के वर्दास्त के बाहर हो जाय। बर्तन का पानी बच्चे की नाभी या उससे थोड़ा ऊपर तक आना चाहिये। ५ से १५ मिनट बाद बच्चे के सर और कंधों पर ठंडे जल का तरेरा कई-बार देना चाहिए। तत्पश्चात् बच्चे को टब में से निकाल कर और उसके शरीर को पोंछकर उसे गरम कपड़ों में लपेट कर बिस्तर पर सुला देना चाहिए ताकि उसका वदन थोड़ा गरम हो जाय।

पावों का गरम स्नान (Hot Foot Bath)

इस स्नान को आरम्भ करने से पहले रोगी के सिर को ठंडे पानी से धोकर उस पर गीली तौलिया लपेट

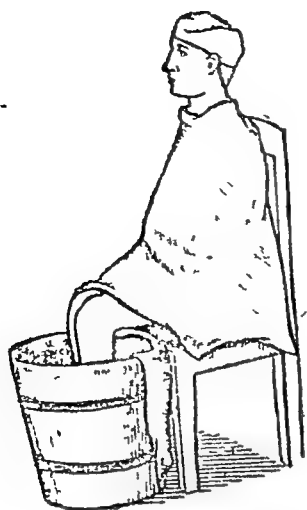
देना चाहिए। उसके बाद उसको नंगे वदन एक बन्द कमरे में एक कुर्सी पर इस तरह बैठाना चाहिए कि उसके दोनों पाव सामने रखी एक चौड़े पैदे की छोटी बाल्टी में हो जिसमें ८-९ इंच गहरा गरम पानी भरा हो। बाल्टी में दोनों पावों के रखने पर पानी टखनों के थोड़ा ऊपर आजायगा। बाल्टी के जल का तापमान पहले १०२ फारनहाइट रखना चाहिए, परन्तु उसमें से क्रमशः पानी निकाल निकाल कर और उसी जगह अधिकाधिक गरम पानी डाल-डालकर उसके तापमान को ११०° से ११५° तक ले जाना चाहिए। स्नान के लिए जितना गरम पानी धीरे-धीरे लिया जायगा, लाभ भी उतना ही अधिक होगा। स्नान ५ से ३० मिनट तक लिया जा सकता है। गर्मियों में १५ से २५ मिनट में खूब पसीना आजाता है। जाड़ों में उतना पसीना लाने के लिये कुछ अधिक समय लग सकता है। कुछ डाक्टरों के मतानुसार पावों को गरम पानी में केवल रखना ही काफी नहीं होता, अपितु उनको किसी दूसरे आदमी के हाथों या स्वयं ही बारी-बारी एक को दूसरे पाव से, पानी के भीतर भीतर ही मलना होता है।

स्नान की समाप्ति पर पावों को गरम जल से निकाल कर आधा मिनट से एक मिनट ठंडे जल में रखना चाहिये, उन्हें भीगी तौलिया से अच्छी तरह पोंछ देना चाहिए। तत्पश्चात् १०-१५ मिनट तक उन्हें थोड़ा जोर लगाकर मलना चाहिए। फिर जो चाहें तो चमड़े को मुलायम बनाने के लिये उन पर कोई-सा तेल मल देना चाहिये।

जब इस स्नान से पसीना लाना अभीष्ट हो तो रोगी के शरीर को बाल्टी सहित कम्बलों से पूरी तौर से ढक देना चाहिए, सर की ठंडी तौलिया को बीच-बीच में ठंडे पानी से तर करते रहना चाहिये या भीगी तौलियों को ही बदलते रहना चाहिए, तथा स्नान के शुरू में थोड़ा गरम पानी पीना चाहिए और बीच-बीच में भी थोड़ा थोड़ा गरम पानी पीते रहना चाहिए। शरीर पर पसीना आने पर स्नान के बाद उसे भीगे कपड़े से पोंछ देना चाहिए या साधारण ठंडा स्नान कर लेना चाहिए।

रोगी को आधा या पूरा लिटाकर अथवा बैठाकर भी यह स्नान दिया जा सकता है। इस स्नान के पहले आंतों को साफ कर लेना अच्छा रहता है।

भाग वहान के लगभग सभी लाभ इस स्नान से प्राप्त



पाँवों का गरम स्नान

हो जाते हैं। सोने से पहले यह स्नान लेने से नींद अच्छी आकर अनिद्रा रोग दूर हो जाता है। इस स्नान के करने से आँते और मूत्राग्नय सबल होते हैं। ज्वर के आरम्भ में इस स्नान के करने से ज्वर बिगड़ने का खतरा बिल्कुल नहीं रहता। इस स्नान से शरीर में रक्त सञ्चालन की क्रिया सन्तुलित रूप से होने लगती है। जननेन्द्रिय के अवयवों की सूजन, पेड़ की सूजन, फेफड़ों, मस्तिष्क और गर्भाग्नय का रक्ताधिक्य एवं कमजोरी और थकावट, बढ़ा हुआ रक्तचाप, गठिया का दर्द, मासिक धर्म की खराबियाँ, जुकाम, नाक से खून गिरना, पैरों का ठंडा रहना, कठिन सर दर्द, शीत लगना, पैरों की पीड़ा तथा वेवाई आदि को यह स्नान पूर्णरूप से ठीक करता है।

जाँघों का गरम स्नान (Leg bath)

पाँवों के गरम स्नान की तरह ही जाँघों को भी गरम स्नान दिया जाता है। अन्तर केवल इतना होता है कि जिस जल में जाँघों को स्नान दिया जाता है उसका तापमान आरम्भ से अन्त तक एकसा, यानी १००° फारन-हाइट रहता है। पानी का तापमान सम रखने के लिये उसी तापमान का जल बाहर से बराबर मिलाते रहना चाहिये। जघा स्नान करते वक्त भी मर पर ठंडे पानी में भीगी तौलिया रखना न भूलना चाहिए। गरम पानी में पैरों को जाँघों तक १०-१५ मिनट तक रखना चाहिए। इसके बाद निकालकर पैरों पर जाँघों तक ठंडा पानी डालना चाहिए। तत्पश्चात् तौलिया से खूब पोंछ कर उन पर कोई मा तेल मग देना चाहिए।

सर का भारीपन, गले और सीने का दर्द तथा गठ्ठा रोग में इस स्नान से बड़ा लाभ होता है।

सर का गरम स्नान (Head Bath)

इस स्नान में बड़ी सावधानी बरतनी चाहिए और स्नान की समाप्ति पर सर को ठंडे पानी से धोकर धोना न भूलना चाहिए। इस स्नान को रोज नहीं करना चाहिए। अपितु आवश्यकतानुसार प्रति सातवे या दस दिन करना चाहिए। इस स्नान से बाल बढ़ते हैं, सर में खाल मशक्त एवं स्वच्छ हो जाती है, सर हल्का हो जाता है, बाल मुलायम और चमकीले हो जाते हैं तथा उनका झड़ना रुक जाता है।

एक वर्तन में मुहाता-मुहाता गरम जल लेकर पतल काची मिट्टी की धोल से सर को खूब घिस-घिस कर मलना चाहिए। फिर गरम पानी से सर पर लगी मिट्टी को धो डालना चाहिए। तत्पश्चात् भावले को पीस कर उसकी लुगदी या खट्टे दही को मिट्टी की धोल की तरह ही सर पर खूब मलना चाहिए और उसके बाद उस पर भी गरम पानी से धो डालना चाहिए। फिर ठंडे पानी से सर को अच्छी तरह से धोकर और पोंछकर बालों को सुखा लेना चाहिए। उसके बाद जो चाहे तो कोई अच्छा तेल भी सर पर डाला जा सकता है।



सर का गरम स्नान

नमकीन गरम जल स्नान (Epsom salts Bath)

लम्बा टब स्नान के लिये ठीक रहता है। टब में इतना पानी भरना चाहिये कि जब रोगी उसमें नगा होकर बैठे तो उनका सारा शरीर पानी में डूब जाय और केवल सर पानी के बाहर रहे। जल का तापमान 100° से 110° फार्नो चाहिये और उसमें एक या डेढ़ सेर एप्सम साल्ट या नामूली खाने का नमक घुला रहना चाहिए। स्नान का समय ५ से २०-मिनट तक रखना चाहिए। शाम को सोने से पहले यह स्नान लेना विशेष लाभप्रद है। इस स्नान के बाद शरीर में सर्दी नहीं लगने देना चाहिए।

इस स्नान से त्वचा में उत्तेजना उत्पन्न होती है जिससे चर्म रोग मिटते हैं तथा नस, नाड़ियों एवं मांसपेशियों का तनाव दूर होता है। नया सर्दी-जुकाम, गठिया, जोड़ों के रोग, पुरानी खाँसी, जलोदर, साइटिका, लम्बेगो, मासिक धर्म की खराबिया आदि को यह स्नान ठीक करता है।

कमजोर, बुढ़ो एवं हृदय रोग से पीड़ित रोगियों को यह स्नान नहीं देना चाहिए।

नमकीन गरमजल-स्नान (आंशिक)

उपर्युक्त नमकीन गरम पानी में शरीर के किसी दर्द-वाले अङ्ग विशेष को ५ से १५ मिनट तक रखकर उसे स्नान देना चाहिए। बाद को उस स्थान को किसी गीली बुरदुरी तौलिया से खूब रगड़ पौछकर उस पर सूखी कपड़ा लपेट देना चाहिए। यही आंशिक नमकीन गरम जल-स्नान है। नये रोगों में इस स्नान से विशेष लाभ होता है।

सूखा नमक स्नान

इस स्नान में मामूली खाने के नमक को पीसकर और गरम जल से गीला करके सारे शरीर पर मला जाता है। इस काम के लिये लगभग सेर डेढ़ सेर नमक की जरूरत होती है। रोगी के शरीर के प्रत्येक हिस्से पर बारी-बारी नमक का सफूफ रगड़ना चाहिए। हर हिस्से पर नमक रगड़ चुकने के बाद उसे कपड़े से ढक देना चाहिये और फिर शरीर के दूसरे हिस्से पर से कपड़ा हटाकर उसपर नमक रगड़ना आरम्भ करना चाहिए। इस तरह से जब सारा शरीर नमक से रगड़ जाय तो पानी के गरम या

सर्द तरेरा से शरीर पर के नमक को धो डालना चाहिये या तौलिया-स्नान द्वारा ही उसे साफ करलेना चाहिये।

जब त्वचा टखी रहे और उससे उसकी स्वाभाविक क्रिया सम्पन्न न हो सके जैसे मधुमेहादि रोगों में होता है तो इस स्नान से बड़ा लाभ होता है। साथ ही साथ इस स्नान से रक्त भी शरीर में सुचारू रूप से दौड़ने लगता है जिससे वात रोगों और लकवा आदि में बड़ा उपकार होता है।

यह ध्यान रखना चाहिये कि जब त्वचा पर किसी प्रकार के छाले आदि घाव फूटे हों तब यह नमक-स्नान कदापि नहीं देना चाहिये।

सोडा मिश्रित गरम जल-स्नान

लगभग ३० गैलन सुसम जल में ६ औंस धोने वाला सोडा (Bicarbonate of soda) मिलाकर उस जल में १० से २० मिनट तक रहकर स्नान करना, सोडा मिश्रित गरम जल-स्नान कहलाता है। इसी को अंग्रेजी में Alkaline Bath भी कहते हैं इससे चर्म-रोगों, विशेष कर एकजेमा में लाभ होता है।

ओषजन स्नान

यह एक प्रकार का खनिज स्नान है। इसमें स्नान के पानी को निम्नलिखित ढंग से ओषजनयुक्त बनाते हैं जिससे पानी में से ओषजन वायु निकलने लगती है। ऐसे जल में घुसकर स्नान करना ओषजन-स्नान कहलाता है। ओषजन वायु ही जीवन का आधार प्राण वायु है। अतः ओषजन युक्त जल से स्नान करने से रोगी के शरीर में अपूर्व ताजगी का आना स्वाभाविक है। रक्त के दबाव की वृद्धि में यह स्नान अत्यन्त प्रभावशाली सिद्ध होता है। दमा, नाड़ी दीर्घत्व, जलोदर, मूत्र से अल्बुमिन निकलना, तथा हृदय रोगों में भी यह स्नान लाकारी सिद्ध होता है। रक्त के कम दबाव के रोगों में यह स्नान नहीं देना चाहिये।

जल बनाने की विधि यह है—

सोडियम क्लोराइड एक पाउण्ड तथा कैल्शियम क्लोराइड एक पाउण्ड को २२ से २५ फा० हा० के तापमान के जल में भरे टब में घुलाइए। तत्पश्चात् उसमें हाइड्रोजन प्रोक्साइड एक पाउण्ड मिलाइए। अब दो औंस पोटेशियम परमाणेट लेकर उसका अलग घोल बनाइए

और अन्ततः उसे भी टब के जल में डाल दीजिए। बस नहाने का श्रोवजन युक्त जल तैयार हो जायगा।

भूसी स्नान

चार ढेर के लगभग गेहूँ आदि की ताजी भूसी लेकर उसे गरम पानी में मिलाइए जिससे उसका एक गाढा घोल बन जाय। उसके बाद उस घोल को स्नान के टब में जिसमें १०२० से १०५ फा० हा० के तापमान का ४० गैलन जल भरा हो, डालकर मिलाए। अब उस भूसी मिले जल में रोगी को नग्न बदन १५ से ४५ मिनट तक रखिए। स्नान को विशेष प्रभावकारी बनाने के लिए टब के जल में थोड़ी-थोड़ी देर पर गरम जल मिला-मिनाकर उसके तापमान को सम रखना चाहिए।

यह स्नान भी चर्मरोगों के लिए बड़ा उपयोगी होता है, विशेषकर उन हालतों में जब खुजली और जलन भी साथ-साथ हो।

नीम-स्नान

चार-पाच सेर नीम की ताजी पत्तियों को लेकर पानी उवाले। फिर उसके रस को ३०-४० गैलन सुसम जल से भरे टब में डालकर नीम-स्नान के काबिल जल बनाले और स्नान करे।

यह स्नान भी चर्मरोगों के लिए अक्सीर है विशेषकर फीलपाव के लिए।

गरम जल से सेंक (Fomentation)

किसी भी तापमान के जल को वस्त्र, स्पञ्ज, गरम पानी की बोतल, रबर की थैली आदि किसी भी वस्तु द्वारा शरीर के किसी भी हिस्से पर लगाने को सेंक देना या आसेक प्रयोग कहते हैं। इस काम के लिये साधारण तौर पर ३-४ तह किया हुआ मोटे कलालैन का या अन्य नरम कपड़ा अथवा चिकना ऊनी कपड़ा काम में लाया जाता है। आवश्यकतानुसार सेंकने का कपड़ा काफी लम्बा चौड़ा होना चाहिए। साधारणतः सेंकने की जगह जितनी बड़ी हो उसमें आठ या दस गुनी जगह पर सेंक करनी चाहिए। घड़ के किसी स्थान पर सेंक देने के पहले यह देख लेना चाहिये कि रोगी के हाथ पैर ठंडे तो नहीं हैं या उसके मर में रक्त की अधिकता तो नहीं है। यदि इसमें से कोई अलामन हो तो रोगी के सर अच्छी तरह ठंडे पानी से धोकर और उस पर ठंडे

पानी से भीगी तौलिया लपेट कर जब सेंक देना आरम्भ करना चाहिए। जिस जगह यह सेंक देना होता है कभी कभी उस जगह पर नारियल का जरा सा तेल या अच्छी किस्म की वेसलीन रगड़ देते हैं तथा उस स्थान की त्वचा पर पतला कपड़ा रखकर तब सेंक देते हैं। ऐसा करने से अधिक गरम सेंक से त्वचा को किसी प्रकार की क्षति पहुंचने की सम्भावना विलकुल नहीं रहती। गरम पानी में भीगे कपड़े को अच्छी तरह निचोड़कर सेंक के स्थान पर फैलाना चाहिए नहीं तो त्वचा पर छाले पड़ जाने का भय रहता है।

सेक देने का समय, रोगी की हालत देखकर निर्धारित करना चाहिए। आवश्यकतानुसार सेंक २४ घंटों में २-३ बार भी-दिया जा सकता है। सेंक का प्रयोग लगातार बीच में बिना रुके होना चाहिए वरना इच्छित लाभ नहीं हो सकता।

गरम जल में भीगे और निचोड़े कपड़े से जो सेंक दिया जाता है उसे गीला सेंक कहते हैं। यह सेंक बहुत अशो में वाष्प स्नान का काम करता है। गरम जल में भरी बोतल अथवा रबर के थैले आदि से जो सेंक दिया जाता है, वह सूखा सेंक कहलाता है। दोनों ही प्रकार के सेंको से मतलब त्वचा को उष्णता पहुँचाना होता है। ताप के अन्य प्रयोगों की भांति सेंक का भी प्राथमिक प्रभाव उत्तेजना देने वाला होता है। अधिक देर तक सेंक के प्रयोग का प्रभाव वेदना रोधक, जलन निवारक एवं शान्तिदायक होता है।

जब देर तक सेंक देना अभीष्ट हो जैसा कि जोर के दर्द की हालत में जरूरी होता है तो हर आध घंटे सेंक के बाद १-२ मिनट तक सेंक की जगह को ठंडे जल से पौछकर या उस स्थान पर ठंडी पट्टी देकर पुनः सेंक आरम्भ करना चाहिए। कारण सेंक के लगातार अधिक प्रयोग से उस स्थान के अवयव निर्वल पड़ जाते हैं जिनको ठंडक देकर पुनः सबल बनाना जरूरी होता है।

सेक की समाप्ति पर यदि रोगी को पसीना आये तो ठंडे पानी से भीगी तौलिया से उसका सारा शरीर जल्दी से पौछकर शरीर में पुनः गरमी लाने के लिए कम्बल आदि ओढ़ाकर लेटा देना चाहिए।

सेक के बाद सेंक की जगह को ठंडे गीले कपड़े

पीछकर और वही कपड़ा उस स्थान पर रख कर उसे सूखे फलालेन के एक टुकड़े से ढक कर थोड़ी देर के लिये बांध देने से बड़ा लाभ होता है, विशेषकर निमोनिया तथा प्लूरिसी आदि रोगों में ।

सूखी रुई, सूखे कपड़े या तलहथ्थी को आग पर गरम करके उससे सेक देना बहुत खराब है ।

लाभ

डा० ए० सी० सेलमन एम० डी० के अनुभवानुसार सेक पीड़ा वाली लगभग सब व्याधियों में दवा का काम करता है और साधारण में प्रचलित सब प्रकार के लेप व मरहमों से कहीं श्रेष्ठ है ।

डा० जे० एच० केलाग सेक के विषय में अपनी प्रसिद्ध पुस्तक 'रेशनल हाइथिरेपी' में लिखते हैं— जब किसी स्थान की सूजन को कम करना हो, स्नान व स्वेद के अवरोध में उत्तेजना लाना हो, नसों या मांस-पेशियों को उत्तेजित करना हो, किसी अङ्ग विशेष में रक्त बदलना या बढ़ाना हो अथवा शरीर के किसी शक्तिहीन अवयव को शक्तिशाली एवं क्रियाशील बनाना हो तो सेक का प्रयोग अवश्य करना चाहिए ।

भीतरी चोट, छाती में रुई के कारण दर्द, दुखती आंखें, दर्द पेट, लीवर की सूजन, स्त्री या पुरुष के गुप्ताङ्ग की सूजन, रगों और पुट्टों की सूजनयुक्त व्याधियाँ, आत उतरना, दात की पीड़ा, मसूढ़ों की सूजन, ट्रासिल, तालू की सूजन, पथरी की पीड़ा, ग्रन्थि-रोग, नसों का दर्द व सूजन, वायु नली की सूजन, दम, गला बैठना, मोच, साइटिका, लम्बेगो, कान की पीड़ा, फोड़े फुन्सी की पहली दशा, झोहा की वृद्धि, जीर्ण श्लेष्मा, सिर दर्द, आघात शोथ, डिप्थीरिया, मन्थर ज्वर, खूनी बवासीर, अरुणशोथ, अपच, मूत्र निरोध, कण्ठातंत्र, दाद-खुजली, मुहासे आदि असंख्य रोगों में गरम जल से सेक लाभ पहुँचाता है ।

प्रकार

रोग निवारण के लिये तीन प्रकार से सेक दिये जाते हैं । उनको क्रम से गरम सेक, गरम ठण्डी रोक तथा प्रावाहिक सेक कहते हैं । इनके अतिरिक्त गरम जल भरी घोटलो, रबर के पैरों एवं छल्लों तथा काष्ठौषधिभिश्चित

गरम जल से भी सेक दिये जाते हैं जो गरम सेक के अन्तर्गत ही माने जाते हैं ।

गर्म सेक (सम्पूर्ण शरीर का)

इसको उष्ण या गरम लपेट, तथा अंग्रेजी में Hot-pick भी कहते हैं । इसके लिये निम्नलिखित वस्तुओं की जरूरत होती है—

- १-मोमजामे का एक बड़ा टुकड़ा । २-दो बड़े कम्बल । ३-एक बहुत बड़ा कम्बल जिसे शरीर पर तीन-चार बार लपेटा जा सके । ४-आधी बाल्टी खीनता पानी । ५-आधी बाल्टी ठंडा पानी । ६-एक बड़ी तौलिया । ७-तीन-चार लोहे आदि किसी धातु की चद्दर के टुकड़े जो आग में खूब गरम कर लिये गये हों ।

सर्व प्रथम किसी कमरे में मोमजामे को बिस्तर पर बिछा दो, उसके ऊपर पहले बहुत बड़ा कम्बल फिर एक उससे छोटा कम्बल बिछा दो । अब रोगी को कम्बलों पर नगा करके लिटा दो । उसके बाद दूसरे छोटे कम्बल को गरम पानी में खूब भिगो कर और निचोड़ कर रोगी के शरीर के चारों तरफ शीघ्रता से लपेट दो । तत्पश्चात् नीचे के दोनों बिछे कम्बलों में से ऊपर वाले छोटे कम्बल को तुरन्त भीगे कम्बलों में से ऊपर लौटा दो साथ ही जिस स्थान पर दर्द या सूजन हो उस स्थान पर गरम-गरम लोह की चद्दर के टुकड़े रख दो और ऊपर से दूसरा नीचे बिछा हुआ बड़ा कम्बल भी लौट दो ये सब क्रियाएँ इतनी जल्दी होनी चाहिये कि शरीर से लिपटा गरम भीगा कम्बल ठंडा न होने पावे । इस लपेट में रोगी को १५ मिनट से ३० मिनट तक पड़े रहना चाहिये । बाद को रोगी के शरीर पर से कम्बलों आदि को हटा कर एक ठंडा स्पृञ्ज स्नान दे देना चाहिये । इस क्रिया के समय शरीरको ठंडी हवा के झोंके से बचाना चाहिये । इस स्नान से शरीर के विकार निकल जाते हैं और अनेक अवसरों पर इससे हृदय की दुर्बलता दूर करने में भी मदद मिलती है ।

गर्म सेक (स्थानीय)

इनको अंग्रेजी में Hot fomentation for local pain कहते हैं । यह क्रिया में चरक में वर्णित शकर-स्वेद का ही एक रूप है । विधि इस प्रकार है—

किसी चीड़े मुह के बर्तन में २-३ सेर उबलता हुआ जल रखिये। जल को देर तक उबलता रखने के लिये उसे जलते हुये कोयले की अ गीठी आदि पर रखना चाहिये। मोटे फलालैन या ऊनी कपड़े का टुकड़ा या नरम तौलिया लेकर और उसके दोनों सिरों को पकड़ कर उबलते जल में डुबो दे। जब वह गरम जल में पूरी तौर से भोग जावे तो उसे किसी दूसरे बड़े कपड़े में रखकर और उसे उमेठ कर भोगे तौलिये का जल निचोड़ दे। तत्पश्चात् उसे खोल कर शरीर के उस भाग पर फैला दे जिस पर सेक देना अभीष्ट हो। यही बार-बार करे और सेक की समाप्ति पर उस स्थान को ठंडी भीगी तौलिया से रगड़ कर पौछ दे।

इस सेंक से लगभग सभी प्रकार के दर्दों में लाभ होता है, लगभग सभी प्रकार की सूजन मिटती है, नस नाड़ियों में तेजी आती है, तथा रक्त प्रवाह में गति उत्पन्न होती है। इस प्रयोग से रोम-कूप फल जाते हैं और शरीर में किसी स्थान पर जमा हुआ रक्त पिघल जाता है जिससे उस स्थान का दर्द शान्त हो जाता है।



गरम सेक करने की विधि

गरम जल भरी बोतलों से सेंक

तीन बोतलों में वर्दश्ति के काविल गरम जल भरकर उनका मुह कार्क लगाकर अच्छी तरह बंद कर दीजिये। दो बो द्याती या पेट के दोनों तरफ तीसरी को दोनों टांगों के बीच रखकर ऊपन से कम्वल आदि ओढ़ लीजिये। ऐसे करने में शरीर की काफी सेंक हो जायगी और पसीना निकलने लगेगा मलेरिया और पेट के दर्द में इस सेंक में विशेष लाभ होता है। बोतलों के अधिक गर्म होने पर उन्हें फलालैन से कपड़े में लपेटकर नव वदन में मटाकर रखा जाय।

गरम सेक के उपरान्त रोगी में निम्नलिखित

पावो का लपेट (Foot Pack) बड़ा लाभकारी होता है—

जानु सन्धि तक दोनों पैरों पर अलग-अलग ठंडे पानी में भिगोया और अच्छी तरह से निचोड़ा कपड़ा लोंगें। तत्पश्चात् उन्हें सूखे फलालैन से ढक दीजिये। उसके बाद पावो के नीचे और चारों तरफ गरम जल भरी बेंतें रखकर रोगी के समूचे शरीर को गले तक कम्वल से ढक दीजिये और सर पर ठंडे पानी से भोगा और निचोड़ तौलिया रख दीजिये। इस योग से कमर के रोगी अङ्गों का दूषित रक्त नीचे पैर की तरफ उतर आता है और बदले में नया स्वस्थ रक्त ऊपर अङ्गों में चढ़ जाता है जिससे वे अङ्ग रोग मुक्त हो स्वस्थ होजाते हैं।

यह सब होते हुए भी कतिपय डाक्टरों के मतानुसार गरम जल भरी बोतलों से सेंक तथा नीचे की गरम जल भरी रबर के थैले या छल्ले से सेंक, रोगों को दूर करने में गीली गरम सेको और लपेटों का मुकाबिला नहीं कर सकती और कभी कभी तो बेकार और हानिकारक सिद्ध होती है।

गरम जल भरे रबर के थैले या छल्ले से सेंक

यह सेंक उसी तरह दिया जाता है जिस तरह गरम जल भरी बोतलों से दिया जाता है।

गरम ठंडी सेंक (Alternate Fomentation)

किसी रोगी अङ्ग को समान काल का बारी बारी अधिक गरम सेंक देना उस अङ्ग को गरम-ठंडी सेंक देना कहलाता है। समान काल से यहां मतलब है कि मिनट तक गरम पट्टी से लगातार सेंक देने के बाद मिनट तक ठंडी पट्टी से सेंक देना, तत्पश्चात् पुनः ५ मिनट तक गरम पट्टी से सेंक देना आदि साधारणतः गरम ठंडी दोनों सेंकें बारी बारी से आधा घंटे में तीन-तीन बार दी जानी चाहिए। इस सेंक को गरम सेंक से अधिक करके ठंडी सेंक पर समाप्त करना चाहिए। सेंक देने की तरिका ऊपर लिखा जा चुका है।

इस सेंक में गरम और ठंडा के प्रयोग से रोगी की रक्तवाहिनी नस नाड़ियां बारी-बारी से फैलती-सुंझती हैं जिसकी वजह से उनके द्वारा शरीर के उस रोगी भाग का जिम पर

जाता है दूधित पदार्थ बाहर निकल जाता है और उसकी जगह नया स्वस्थ रक्त रोगी अंग की मरम्मत करने वाला मसाला लेकर बार-बार उस स्थान पर आता है और अन्ततः उसे रोगमुक्त करके ही दम लेता है।

यह सेक स्थानीय दर्द व सूजन के लिए सर्वोत्तम और रामबाण है। पके फोड़ा पक्षाघात, सुन्न अंग, छाती और पेट का शोथ, पुरानी प्लूरिसी, शराब की बेहोशी, विषले गैस की बेहोशी, विष खाने से बेहोशी (मेरुदण्ड पर सेक देने से) पानी में डूबा रोगी, (मेरुदण्ड पर), स्नायुशूल शीहा तथा पेट का फोड़ा (ट्युमर) आदि इस सेक से बहुत जल्द आराम होते हैं।

प्राग्वाहिक सेक (Revulsive Fomentation)

यह वस्तुतः गरम-ठंडी सेक ही है अन्तर केवल इतना है कि इसमें ठंडी सेक सदैव बहुत कम समय तक अर्थात् आधा से एक मिनट तक ही दी जाती है और गरम सेक अधिक समय तक अर्थात् ४ से ५ मिनट तक। इस प्रकार एक साथ कम से कम तीन बार सेक देना जरूरी है। इस सेक को भी गरम से आरम्भ करना चाहिए और ठंडे पर समाप्त।

इस सेक से भी वे ही लाभ होते हैं जो गरम ठंडी सेक से होते हैं।

नासिका छिद्र-स्नान (जल-नेति)

प्रातःकाल दन्तधावन के बाद जो स्नान चलता हो उसी नासिका रन्ध्र से किसी साफ बर्तन, बोतल, श्रीस गिलास या टौटी वाले पात्र में रखे हुये योग-जल (साफ पानी को साफ बर्तन में रखकर, उसमें अन्दाज से थोड़ा सोधा नमक मिलाकर और आग पर रखकर शरीर के ताप के बराबर गरम कर लीजिये तत्पश्चात् छानकर किसी साफ बर्तन में रख लीजिये यही योग-जल है) को पूरक के साथ सुड़किये। पानी सुड़कते समय नाक का दूसरा छेद बंद कर लेना चाहिए। इससे जल के सुड़कने में कोई अड़चन न पड़ेगी, प्रायः कुछ दिनों तक सिर के पिछले भाग में थोड़ी सी गुद गुदाहट व सनसनाहट हो पर कुछ दिनों के अभ्यास से यह बात होजाती है। नाक के पहले छिद्रके बाद दूसरे छिद्र से पानी सुड़कना चाहिये। ध्यान रहे सुड़का हुआ पानी पी न लेना चाहिये अर्थात् मुंह से निकाल देना चाहिए। पानी को जोर से सुड़कना भी ठीक नहीं है सिर में दर्द हो जासकता है

इसलिए धीरे धीरे पानी को नाक के नथुने द्वारा सुड़कना चाहिए। एक समय में एक सेर से अधिक पानी मुंह से निकाल सकते हैं पर प्रति सप्ताह एक-एक छटाक जल बढ़ाते हुए एक सेर तक ले जाना ठीक रहता है।

जल नेति से नेत्र ज्योति बलवान होती है और उसके समस्त रोग दूर हो जाते हैं, मस्तिष्क ठंडा होजाता है प्यास की अधिकता कम हो जाती है जुकाम, सर्दी आदि कफ के रोग कभी होते ही नहीं गले के ऊपर के सभी अङ्गों के रोग इससे शान्त हो जाते हैं।

पाण्डु, कामला, अम्लपित्त, पित्तज्वर, पित्तप्रकोप, तथा नासिका दाह आदि रोगों में जल-नेति-कर्म नहीं करना चाहिए।

पेट नहान (जल धोति)

पेट नहान, जल धोति, वमनधोति, बाघी, ब्रह्मदातुन, कंजलक्रिया तथा गजकरणी, एक ही क्रिया के सात नास है। जलधोति कर्म करने के लिए जल नेति की तरह पहले योग जल तैयार कर लीजिये। फिर नीम के पेड़ से एक नीम की पत्ती लगी टहनी तोड़ लाइए। अब एक सीक में सिर्फ सिर पर लगी दो पत्तियों को तोड़कर शेष पत्तियों को साफ कर लीजिए। इसी प्रकार चार पांच सीके रखले। यह सब तैयार होलेने पर एक आसन पर निश्चिन्त होकर बैठ जाइये और तैयार किये हुये योग जल को धीरे २ पीना शुरू कीजिये। पानी की मात्रा धीरे धीरे बढ़ा कर दो ढाई सेर तक-लाना चाहिये। सब पानी पी चुकने पर आगे की ओर झुक कर बैठ जाइए और सीको को मुंह के अन्दर हलक तक लेजाइए और उनसे हलक को सहलाइए। ऐसा करने से कै मालूम होगी और पेट का पानी पेट की गद्गी के साथ बाहर आजायगा। कोशिश करके पेट का सब पानी बाहर निकाल देना चाहिए। नीम की सीको की जगह नाखून रहित अंगुली से भी कै लाने का काम लिया जा सकता है। यदि सब का सब पानी पेट से न निकल सके तो चिन्तित नहोना चाहिए क्योंकि वह पानी पचकर किसी न किसी तरह पाखाना पेगाव के रास्ते देर या सवेर अवश्य बाहर आजावेगा।

धोति कर्म के लिए वसन्त और ग्रीष्म ऋतुएं ठीक होती हैं। प्रातः काल गंगादि से निवृत्त होकर यह क्रिया

करनी चाहिए। जल धौति कर्म करने का एक और भी तरीका है। वह यह कि योगजल पी लेने के बाद रबड़ का एक पतला ट्यूब जिसे अंग्रेजी में स्टमक ट्यूब कहते हैं (एक डेढ़ हाथ लम्बी होती है इसका एक सिरा खुला रहता है और दूसरे छोर के ४ अंगुल पर बगल में सूराख होता है। आगे के भाग का मुह बंद रहता है। इस मुह बंद और बगल वाले छेद के सिरे को निगल लेने से उसके मुह खुले हुए सिरे से पेट का पानी निकल आता है।) मुह के द्वारा इसे धीरे से पेट के कुछ भाग में डाल दीजिये। पेट का पानी उस ट्यूब द्वारा धीरे धीरे बाहर आजायेगा। धौति कर्म के इस तरीके में काफी आसानी होती है।

अजीर्ण, धूप में अमरण, पित्त वृद्धि, जीर्ण कफ व्याधि, रक्त विकार, आमवात, त्वचा रोग, दमा आदि में यह क्रिया अधिक लाभदायक है। हफ्ते में या दो हफ्ते में एक बार इस क्रिया को कर लेने से पेट की कोई शिकायत नही हो सकती और न कब्ज ही रह सकता है।

तीक्ष्ण कफ प्रकोप, वमन रोग, कण्ठ और श्वास नली की सूजन, हृदय की निर्बलता आदि रोगों में यह क्रिया नहीं करनी चाहिये।

पेट और आंत नहान शख प्रक्षालन)

तैयारी में पहले योग-जन्म शरीर तापमान करीब २॥ सेर स्वच्छ वर्तन में रख लेना चाहिए। साथ में गिलास का रहना जरूरी है। जितना पानी एक बार पिया जा सके पी लेना चाहिए, फिर पेट की कसरत या नौलि करनी चाहिए ताकि वह पिया हुआ पानी पच जाय और शीघ्र ही गुदा द्वार से बाहर होजाय —

कसरत न० १—सीधे खड़े होकर हाथों को ऊपर नीचे करना चाहिए। साथ ही पजे भी उठाये जायेंगे। इसी क्रम से ३-४ बार करना चाहिए।

कसरत न० २—सीधे खड़े होजाइये फिर घुटनों को आगे की ओर मोड़ कर थोड़ा झुक जाइये। अब दोनों हाथों को पीछे की ओर ले जाकर दोनों रानों को बीच कर एक दूसरे को पकड़ लीजिये। तत्पश्चात् पेट पर जोर देते हुये उठने की कोशिश कीजिये। फिर छोड़ कर अपनी असली हालत में आजाइये। इसक्रम को पाँच बार करें।

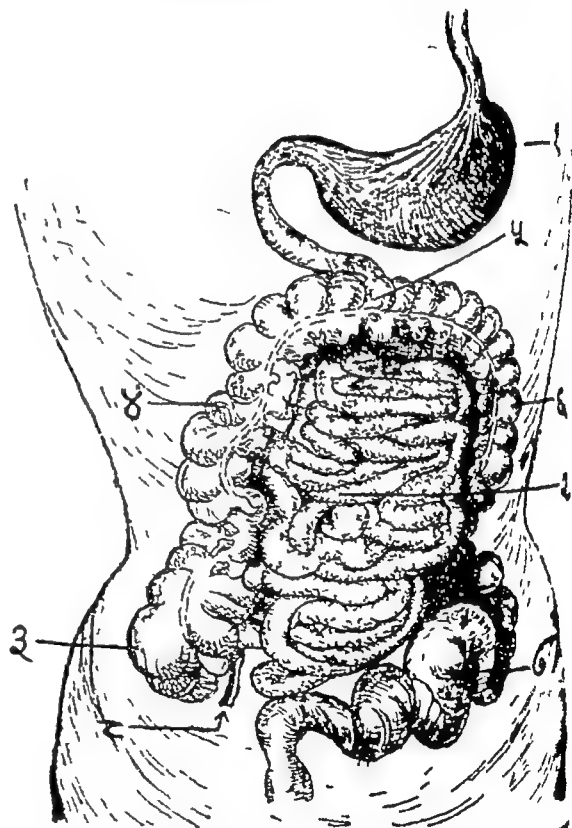
यदि अवनत पिया हुआ पानी पच गया तो थोड़ा सा पानी गिलास में रखकर और पी लेना चाहिए। फिर कसरत

शुरू करनी चाहिए।

कसरत न० ३—सीधे खड़े हो जाइये। अब बाएँ वारी से पैरों को मोड़कर छाती के पास लाइये और हाथों से पकड़कर दबाइये। एक के बाद दूसरा, दूसरे बाद पहला पैर बदलते रहना चाहिए। इस क्रम से चार बार करना चाहिये।

कसरत न० ४—पैरों में फासबा रखते हुए खड़े हो जाइये। अब हाथों को कंधों की सीध में उठाइये। फिर सिर से लगे हुये हाथों से झुककर पैरों को अगूठों को छूना चाहिये। ध्यान रहे पैरों के घुटने नहीं। इसी क्रम से ४-४ बार करना चाहिए।

अब भी यदि पानी की थोड़ी बहुत गुजायश रहने लगे तो एक गिलास पानी और पी लेना चाहिये। फिर शुरू करने पर एक जगह खड़े होकर कसरत नहीं करनी चाहिए बल्कि शीघ्रता के साथ ४-५ बार तेजी से नल



शख प्रक्षालन-क्रिया से पेट और आंतों की पूरी माफ़ी
 १-आमाशय, २-छोटी आंत, ३-बड़ी आंत का प्रारम्भिक भाग, ४-बड़ी आंत का ऊर्ध्वगामी भाग, ५-बड़ी आंत का मध्यगामी भाग, ६-बड़ी आंत का अधोगामी भाग, ७-बड़ी आंत का अन्तिम भाग।

करना ज्यादा अच्छा होगा। इसी बीच अगर शीच मालूम हो जाय तो टट्टी से निवृत्त हो लेना चाहिये। यदि टट्टी साफ नहीं होती है अथवा देर में लगती है अथवा नहीं भी लगती तो घबड़ाना नहीं चाहिये। पानी किसी न किसी प में बाहर निकल ही आवेगा।

पेट की समस्त बीमारियों को दूर करने के लिए यह व्यायाम रामबाण है। इससे वज्र, मरुग्नि, पेचिश तथा मूत्र आदि सब चुटकी बजाते ठीक होजाते हैं।

इस क्रिया को अधिक अस्वस्थ व्यक्तियोंको थोड़कर कोई कर सकता है। इससे मुंह से गुदा द्वार तक की सफाई जाती है। इसे सप्ताह में एक या दो बार करना चाहिए।

नि-स्नान (गर्म) —

बाजार में एनिमा-यन्त्र के साथ, योनि-नान की नली आती है। उसको एनिमा के ट्यूब में फिट करके और एनिमा के डिब्बे में सुहाता हुआ गरम जल भर करके एनिमा लेने की भांति ही उस गरम जल से योनि-मार्ग को धोते हैं। यही गरम पानी का योनि स्नान है।

इस स्नान से योनिमार्ग के सारे सञ्चित मल धुलकर साफ होते हैं और जिननी चाहिए उतनी सेक भी होजाती है, जिससे योनि-सम्बन्धी कितनी ही बीमारियाँ अच्छी हो जाती हैं।

स्नान (गर्म) —

पुरुष जननेन्द्रिय के भीतरी भाग को जब गरम पानी का पंखाकार आदि द्वारा धोया जाता है तो उसे पानी का स्नान कहते हैं। इस स्नान से पुरुष-जननेन्द्रिय और शरीर की समस्त व्याधियाँ दूर की जासकती हैं।

गरम पृथ्वी के योग

कई रोग ऐसे होते हैं जिनमें रोग के स्थान पर ही सेक जाती है, जैसे फोड़ा, फुन्सी, प्लेग की गिल्टी, सूजन दर्द आदि। ऐसा करने से रोग का रूप धारण करने वाला उस स्थान का मल पतला होकर इधर उधर फैल जाता है और अन्ततः पसीना या पीव की शकल में बाहर निकल जाता है। इस कार्य के लिए गरम पृथ्वी के निम्न-वर्त विभिन्न प्रयोग बड़े उपयोगी सिद्ध होते हैं—

सूखी मिट्टी से सेक—

चरक में भूस्वेद का यह दूसरा रूप है। इसमें पृथ्वी को गरम करके तत्पश्चात् धोकर और उसके ऊपर कम्बल बिछाकर रोगी के पूरे शरीर को सेक देने के लिए

उस पर बिटाते हैं या स्थानीय सेक देने के लिए गोग्रस्त अङ्ग को उसपर रखकर सेक देते हैं। ऐसा करने से भली प्रकार स्वेद आजाता है और रोग कूप खुल जाते हैं।

गरम वालू भरे थैले से सेक—

इसे चरक में रुक्ष शंकर-स्वेद कहते हैं। इसमें वालू या भुरभुरी मिट्टी की पोटली बनाकर और उसे गरम करके उससे कफ वाले रोगों में सेक करते हैं जिससे पसीना आजाता है।

गरम ईंट से सेक—

ईंट को गरम करके और उसे कपड़े में लपेट कर उससे रोगी अङ्ग पर सेक करते हैं।

गरम गीली मिट्टी से सेक—

शुद्ध साफ मिट्टी को जल में सान कर, उसकी पुल्टिस बना तथा उसे गरम करके सेक का काम लिया जाता है। औपधियों की पुल्टिस से सेक—

इसे चरक में स्निग्ध शंकर-स्वेद कहते हैं। इसमें तीसी, तिल, प्याज, माष, कुल्थी, गोमूत्र तथा तेल आदि को पकाकर और उसकी पुल्टिस बनाकर रोगग्रस्त स्थान पर बाधते हैं जिससे बड़ा लाभ होता है।

विद्युत चिकित्सा (Electro-Culture)

कुछ प्राकृतिक चिकित्सक, विद्युत-चिकित्सा को, प्राकृतिक-चिकित्सा का एक अङ्ग मानकर इसे अग्नि-चिकित्सा के अन्तर्गत मानते हैं, और कुछ विद्युत-चिकित्सा को प्राकृतिक व स्वाभाविक चिकित्सा मानते ही नहीं। क्योंकि एक तो विद्युत-चिकित्सा का माध्यम बिजली, पञ्चतत्त्वों [आकाश, वायु, अग्नि, जल, तथा पृथ्वी] की तरह, सब जगह, सब दशाओं में आसानी से पैदा करके उपलब्ध नहीं की जा सकती, दूसरे यन्त्रों द्वारा इसकी प्रयोग-विधि कठिन होने के कारण सर्व साधारण, बिना पूर्णरूप से शिक्षा प्राप्त किये, इससे लाभ नहीं उठा सकते, और तीसरे अभावधानता के कारण बिजली द्वारा इलाज में अनिष्ट की सम्भावना रहती है। फिर भी इस तथ्य से इन्कार करने को जो नहीं चाहता कि विद्युत-चिकित्सा, एक पूर्ण वैज्ञानिक चिकित्सा प्रणाली है जिसमें विद्युत के

उचित ढंग के प्रयोग से हजारों प्रकार के रोग अच्छे किये जा सकते हैं और अच्छे किये जाते हैं। यह बात दूसरी है कि सर्व साधारण इस विद्या को सीखकर किसी कारण वश उसका उपयोग रोगों के निवारण में कर सकते हैं अथवा नहीं।

विद्युत्-चिकित्सा सर्व साधारण के लिए सुलभ और सम्भव न होने के कारण ही महात्मा गांधी इस चिकित्सा को प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत नहीं मानते थे। वस्तुतः ससार में विद्युत् विहीन कुछ भी नहीं है। सभी पदार्थों, प्राणियों, एवं वनस्पतियों में विद्युत्-शक्ति विद्यमान होती है। किसी वस्तु के विद्युत्-शक्ति से विहीन होने का मतलब है उस वस्तु का नाश, उसके अस्तित्व का मिट जाना। इसी प्रकार मानव, पशु, पक्षी या पेड़-पौधे आदि किसी में विद्युत्-शक्ति की कमी होने का अर्थ है उसका कमजोर रोगी होना। इसके विपरीत जिसमें विद्युत्-शक्ति पर्याप्त मात्रा में विद्यमान रहती है वह सगुण और निरोग रहता है। मानव शरीर में इसी विद्युत्-शक्ति की कमी के कारण नाना प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। अतः जिस प्राणी से किसी मनुष्य के शरीर में विद्युत्-शक्ति की कमी की पूर्ति करके हास से होने वाले रोग दूर किये जाते हैं, उसे ही विद्युत्-चिकित्सा-प्रणाली, विद्युत् द्वारा उपचार, अथवा इलेक्ट्रोक्लर कहते हैं।

विद्युत्-चिकित्सा का सिद्धान्त वृक्ष, पशु, और मनुष्य पर एकसा लागू होता है। वैज्ञानिकों ने प्रयोगों से सिद्ध कर दिया है कि वृक्षों में जो पानी और गैस पहुँचती है वे उनके प्रत्येक सूक्ष्म से सूक्ष्म भाग में ले जायी जाती हैं जिससे उनमें हरकत पैदा होती है जो वृक्षों के शरीर में विजली के संचार का कारण होता है। अतः मुरझाये और कमजोर वृक्षों के भीतरी कोषों पर वैज्ञानिक ढंग से बाहरी विजली का प्रभाव डालकर उन्हें निश्चय ही हरा भरा और मोटा ताजा बनाया जा सकता है।

पशुओं को अधिक बलिष्ठ और निरोग बनाने के लिए विद्युत् चिकित्सा-प्रणाली में तीन तरकीबें मुख्य हैं। पहली यह कि उनका चारा सुवह की निकनती हुई सूर्य-रश्मियों के सामने रखा जाय जिससे उसमें स्थित हानिकर कीटाणु नष्ट हो जायें और उसमें किरणों के समावेश से स्वास्थ्य-गुण पैदा हो जायें। दूसरी, उनको विजली का

पानी पिलाया जाय। तीसरी, उनके गले में विजली के तार से कभी-कभी 'स्पर्किंग' किया जाय (विद्युत् स्फूर्ति का स्पर्श कराया जाय)। विजली का पानी पशुओं की सानी में मिलने से उसको पाचक बना देता है। उससे नहलाते से पशु स्वस्थ रहते हैं। गले पर मैग्नेट का तार लगाकर हैंडिल चलाने से विजली की जो चिनगारिया पशु के शरीर में प्रवेश करती है, उनसे उसके सारे शरीर में स्फूर्ति सी आ जाती है। पशुओं के घावों पर विजली का पानी डालने से वे जल्दी भरते हैं लेकिन साथ-साथ 'स्पर्किंग' भी जरूर करना चाहिये।

अमेरिका के 'Reedley-Exparent' नामक अवतार में एक बार एक रिपोर्ट छपी थी जो एक बीमार मुर्गी के बारे में थी जिसका इलाज उपर्युक्त डाक्टर नेहरू ने केवल बिजली का पानी पिलाकर किया था। उन्होंने एक प्याला विजली का पानी लेकर उस बीमार मुर्गी के गले में डाल दिया जिसको वह बिना तकलीफ के पी गयी थोड़ी ही देर में देखा गया कि मुर्गी की चोटी का गोरा पीले से एकदम लाल रंग का हो गया और वह अन्य मुर्गियों की तरह चारा चुगने लगी। बाद को वह इतनी तन्दुरुस्त हो गयी कि आसानी से पहचान में न आती थी।

हाथी जैसे डील डौल के जानवर पर भी प्रयोग किये गये हैं। एक राजा के हाथी की आख बिल्कुल बेकार हो गयी थी उस पर बड़े बड़े प्लास्टर लगाये जा चुके थे और बहुत तेरी दवाइया हो चुकी थी, लेकिन किसी से कुछ लाभ नहीं हुआ। हाथी की वह आख बंद रहती थी। एक डाक्टर ने पहले कपड़े को विजली के पानी में भिगोकर उसकी आख धुलवाई, फिर धार बांधकर उस पर बारी पानी डाला गया, इससे हाथी को बहुत आराम मिला और थोड़ी देर में उसने आख खोल दी, लेकिन आख का घेना इसी तरह जारी रखा गया। उसकी आख में जल सा पड़ गया था जो विजली के पानी से कट गया और वह भला चगा हो गया।

एक दूसरे हाथी के सिर पर एक बहुत बड़ा आख पड़ गया था, जिसका कारण महावत दिमागी दुर्घटना बतलाता था। उस पर भी बहुत सी दवाइया लगाई जा चुकी थी। आखिरकार उस आख पर विजली के पानी से स्पर्किङ्ग किया गया और वह बहुत जल्दी ठीक

प्रच्छा हो गया। घोड़ा, बकरी, गाय, बैल, ऊट आदि जानवरों पर उनको तरह-तरह की बीमारियों में बिजली के तरीके इस्तेमाल किये गये और उनसे बहुत जल्द फायदा मिला। एक खास बात और है। दूध देने वाले जानवरों को बिजली का पानी पिलाने से देखा गया है कि उनका दूध सवाया हो जाता है। कलकत्ता में उस दूध का बना चीनी 'बिजली मार्का ची' के नाम से विक्रता है और उसका नाम भी अच्छा मिलता है।

वनस्पति और पशु शरीरों की भाँति ही मनुष्य शरीर भी विद्युन्मय होता है। जिस मनुष्य में यह विद्युत् न्यून मात्रा में नहीं होती वह निश्चय ही रोगी है। शरीर, शरीर स्थित विद्युत् का ही दूसरा नाम जीवनी-शक्ति है।

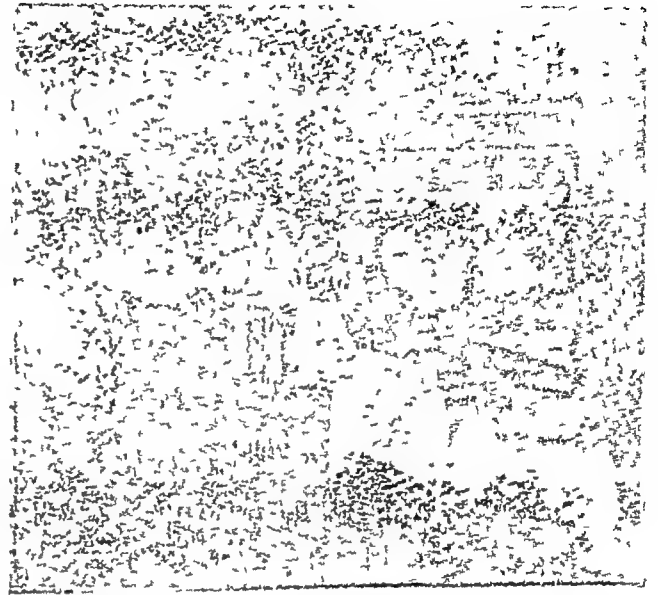
प्रोफेसर जैकोब लोयब का कहना है कि भोजन से मनुष्य को जो शक्ति प्राप्त होती है उसका एक भाग शरीर स्थित बिजली के रूप में परिणित हो जाता है जिससे वाद शरीर के स्नायु मण्डल, मांसपेशियों, एवं अवयवों को शक्ति तथा स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। शरीर की गर्मी ही अपितु उसमें स्थित बिजली मनुष्य को जिन्दा रखती है।

मनुष्येतर पदार्थों की भाँति ही मानव शरीर पर भी बिजली का प्रभाव दोहरा पड़ता है। एक तो उससे शरीर दोष दूर होते हैं, दूसरे शरीर शक्तिशाली और तगड़ा बनता है। जब बाहर से बिजली उचित ढंग से और उचित परिमाण में शरीर के सम्पर्क में लाई जाती है, उससे नाड़ी मण्डल उत्तेजित होता है, शुद्ध रक्त वाहित होने लगता है, तथा जिस स्थान पर बिजली का प्रयोग किया जाता है उस स्थान में वह शक्ति का सञ्चार कर देती है। उससे शरीर के शिथिल और दुर्बल अङ्गों में जीवन और शक्ति प्राप्त करते हैं तथा पूरे शरीर को रोगों और रोग के कीटाणुओं से लड़ने के लिए बल मिलता है।

पुराने रोगों में विद्युत्-चिकित्सा से विशेषतया लाभ मिलता है।

रोग-निवारण के लिये रोगी के शरीर पर विद्युत् रोग के कई तरीके हैं, जिनमें से निम्नलिखित पांच प्रमुख हैं —

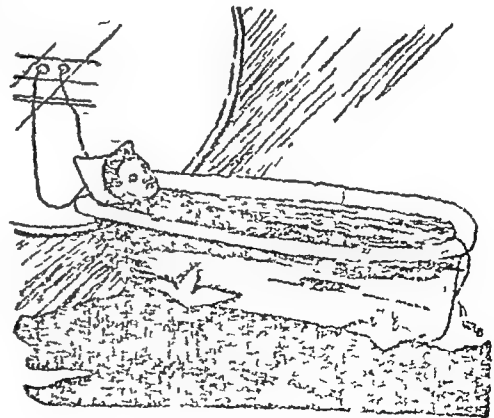
१-गैल्वैनिक विद्युद्वाह द्वारा—यह एक मशीन होती है जिसके दो सिरे होते हैं। एक को उद्-द्युत् (Positive) और दूसरे को निद्युत् (Negative) कहते हैं जो शरीर पर अलग-अलग प्रभाव डालते हैं।



'पेन्टोस्टेट' मशीन द्वारा गैल्वैनिक धारा ली जा रही है

२-फैराडिक विद्युद्वाह द्वारा—इससे निर्बल मांसपेशियाँ सुदृढ़ एवं सुसञ्चालित होती हैं।

३-सिनूस्वैडल विद्युद्वाह द्वारा—इससे भी विशेषतया मांसपेशियों के रोग जैसे लकवा आदि दूर किये जाते हैं।



सीनोसाइडल बाथ

४-हाई फ्रीक्वेंसी (उच्च वारं वारता) विद्युद्वाह द्वारा—इसमें उच्चद्युद्युतमता (Voltage) की बिजली प्रयुक्त होती है जिससे रोगी अङ्ग में अधिकाधिक रक्त



हाई फ्रीक्वेंसी धारा के प्रयोग करने की रीति
पहुँचाया जाना सम्भव होता है।

५-स्टैटिक विद्युद्वाह द्वारा- यह प्रयोग भी स्टैटिक
मशीन द्वारा किया जाता है।

विद्युत् स्फुलिङ्ग (Electric spark) का प्रयोग

शरीर पर विद्युत्-स्फुलिङ्ग के योग को अग्रेजी में
स्पाकिङ्ग (sparking) कहते हैं। यह स्पाकिङ्ग विजली
की उपर्युक्त पाँच मशीनों द्वारा, खूब सीख-पढ़ लेने के
बाद ही करना चाहिए। साधारणतः यह काम गुदड़ी
बाजारों में मिलने वाले मामूली 'मैग्नेटो' से भी लिया
जा सकता है जिसका जिंक ऊपर हो चुका है। स्पाकिङ्ग
करने के लिए हाथ में तार के हैंडल को लेकर तार
के सिरे को सबसे पहले रोगी के गले की ग्रन्थियों
(Thyroid Glands) से दो-मिनट तक स्पर्श करावे।
इसके बाद नाभि पर दो मिनट तक रखे। फिर पीठ की
पूरी रीढ़ (गुदामार्ग से लेकर गले के नीचे तक) पर नीचे
से ऊपर और ऊपर से नीचे तार के सिरे को दस बार
चलावे। बाद में पीठ के अगल वगल पसलियों के गड्ढों को
एक सिरे से दूसरे सिरे तक एक-एक बार स्पर्श करे। अंत
में शरीर के जिस स्थान पर रोग का विशेष रूप से आक्रमण
हुआ है अथवा दर्द आदि है, उस स्थान पर ५ मिनट
तक तार को स्पर्श कराकर स्पाकिङ्ग दे।

यदि स्पाकिङ्ग देते समय किसी को विजली का करंट
अधिक महसूस हो तो तार को शरीर के मांसल भाग तक
भीतर की तरफ थोड़ा गड़ा कर स्पाकिङ्ग देना चाहिये।

छोटे बच्चों को केवल नाभि में ही स्पाकिङ्ग करने से
काम चल जाता है, या फिर तार के सिरे को शरीर के
रोगी भाग पर बहुत जल्दी जल्दी नाग्न होने लगे स्पाकिंग
करना चाहिये।

को गिट्टियों का शरीर के बाकी अवयवों विशेष

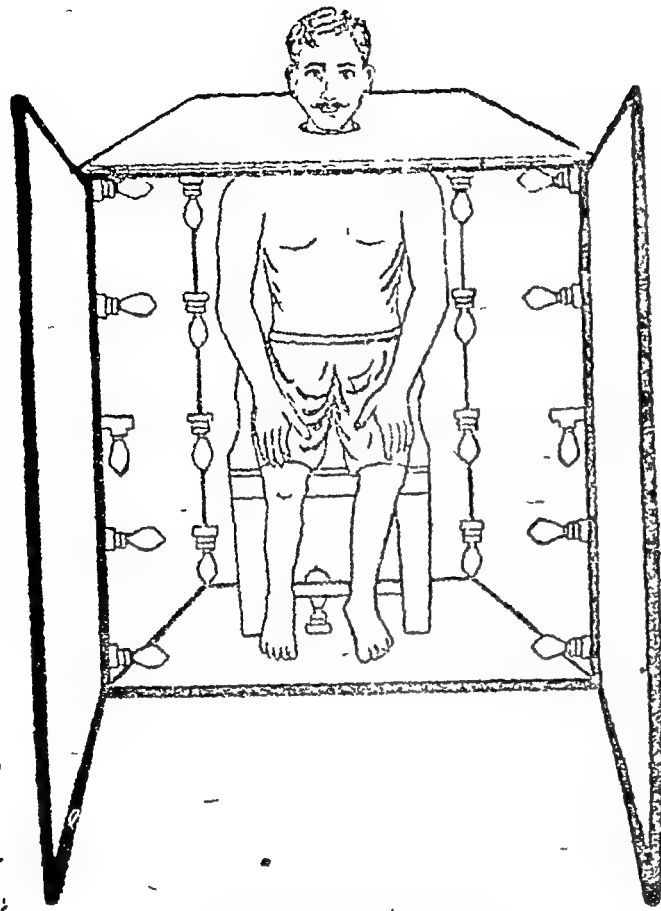
कर पाचन-संस्थान से सीधा सम्बन्ध होता है, इसलिये
उन पर स्पाकिंग करने से जल्दी लाभ होता है।

उपर्युक्त रीति से विजली का प्रयोग करने से शरीर
में खून का दौरा ठीक प्रकार से होने लगता है और सुस्त
पड़ी हुई नस-नाड़ियों, मांसपेशियों तथा कोषों की शक्ति
मिलती है जिससे रोगी शरीर को निरोग होने में देर नहीं
लगती।

हजारों आदमियों पर तरह तरह की बीमारियों में
विजली आजमाई जा चुकी है। रेडियम के मुकाबिले में
भी यह अधिक लाभकारी सिद्ध हुई है। अभी हाल की
बात है कि जिला फरखाबाद की एक ठकुरानी जिसकी
उमर ३५ वर्ष की थी, अपने एक बच्चे की मौत के बाद
से पागल हो गई थी। वह न खाती थी और न पीती थी।
सिवा चीखने चिल्लाने के उसे दूसरा कोई काम न था।
चिकित्सा स्वरूप उनकी चारपाई के पायों के नीचे रख
के टुकड़े रखे गये, सूर्य की किरणों के सामने रखी हुई
भोजन-सामग्री में बना हुआ भोजन खिलाया गया, विजली
का ही पानी पीने व नहाने को दिया गया और उसकी
थायरॉयड ग्लैंड्स पर स्पाकिङ्ग किया गया। २४ घंटे
के अन्दर उसका चिल्लाना बंद हो गया। उसे नींद आ
गयी और वह खाने-पीने भी लगी। कुछ दिन बाद वह
बिल्कुल भलीचंगी हो गयी।

विद्युत्-प्रकाश का प्रयोग

विद्युत्-प्रकाश का प्रयोग, विद्युत्-प्रकाश-स्नान के रूप
में होता है जो बदली आदि छे दिनों में या किसी बच्चे
से सूर्य-किरण-स्नान न कर सकने की हालत में सूर्य-किरण
स्नान की जगह प्रयुक्त होता है। विद्युत्-प्रकाश स्नान के
लिये एक यन्त्र की आवश्यकता होती है जिसमें इन्वैत प्रकाश
फेकने वाली आर्क-लैम्प लगा होता है और जो सूर्य-किरण
को विकीर्ण करने वाले यन्त्र के समान ही गुणकारी होता
है। इस यन्त्र में कार्वन लैम्प या रंगीन लैम्प भी आवश्यक
कतानुसार लगाये जा सकते हैं। इस यन्त्र के अभाव में विद्युत्
प्रकाश-स्नान के लिये एक ऐसा बक्स बनाकर काम में
लाया जा सकता है जिसमें रोगी लेटकर या बैठकर पर
गर्दन बाहर किये हुए आसानी से प्रकाश स्नान ले सकता
है। इस बक्स में विजली के कई बल्ब लगे होते हैं।
(देखे चित्र)

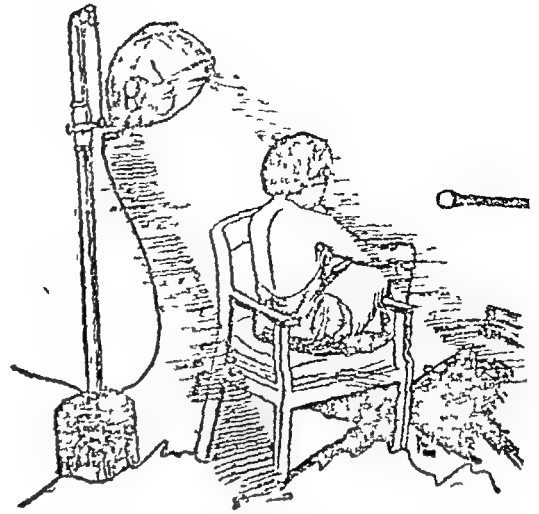


विद्युत् प्रकाश-स्नान-बक्स

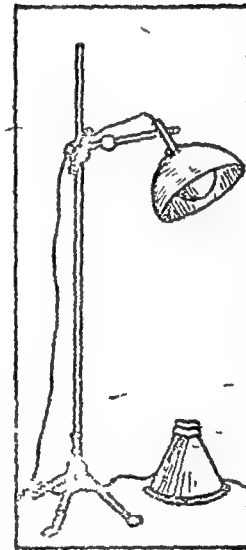
विद्युत्-प्रकाश-स्नान लेते वक्त सर के ऊपर ठंडे पानी भोगी और निचोड़ी तौलिया अवश्य रखना चाहिये, और जो रोगी कमजोर दिल के हो उनके दिल पर भी ऐसी ठंडी पट्टी रखनी जरूरी है। स्नान लेते वक्त विद्युत्-प्रकाश की किरणों समूचे शरीर पर या उसके किसी भाग पर पड़ते ही शरीर के भीतर की तरफ रक्त कोषों तक प्रविष्ट हो जाती है जिसकी वजह से त्वचा के छिद्र खुल आर फैल जाते हैं जिन से होकर शरीर का विजातीय द्रव्य पसीने के साथ वह निकलता है।

पुरानी गठिया, वात, लम्बेगो, साइटिका, मधुमेह मोटापा, गर्मी, जिगर को खराबिया, मूत्राशय के रोग, तथा पेट और छाती की बीमारियों में विद्युत्-प्रकाश-स्नान से बड़ा लाभ होता है।

इसी प्रकार सूर्य की किरणों के बजाय हम विद्युत्-प्रकाश द्वारा जिस यंत्र के जरिये अल्ट्रावायलेट किरणों को शरीर में ले



अल्ट्रावायलेट किरण लेने का यन्त्र और रीति



इन्फ्रा विजली द्वारा रोक देने का यन्त्र

है उसे अल्ट्रावायलेट रेज-यन्त्र कहते हैं, और इन्फ्रा-विद्युत् यन्त्र द्वारा हम रोक देते हैं। देखे चित्र।

विद्युत्-वायु का प्रयोग

प्रातःकाल की वायु विद्युत् से भरपूर होती है। उस समय रवर के जुने, पहन कर या सूखी घास के आसन (कुशासन या चटाई) पर सूर्य की ओर मुह करके खड़े होकर धीरे-धीरे श्वास लेनी और निकालनी चाहिये और सुखपूर्वक जितनी देर तक भीतर उसे रोका जा सके रोकनी चाहिये। यह एक प्रकार का प्राणायाम है जिसके द्वारा प्राण विद्युत्-युक्त होता है। इस सम्बन्ध में एक बात ध्यान में रखनी चाहिये कि श्वास लेने, रोकने तथा

न होने पावे ।

विद्युन्मय जल का प्रयोग—

इस बात को मामूली से मामूली आदमी जानता है कि वर्षा का जल, विशेषकर उस समय की वर्षा का जल जब वर्षा होने के साथ साथ विजली की कड़क भी होती है, पेड़ पौधों, तथा संसार के समस्त प्राणियों के लिये विशेष लाभप्रद सिद्ध होता है । इसका रहस्य यही है कि उस जल में विद्युत-शक्ति का प्रभाव रहता है जो सबको जीवन देती है । प्रकृतितः जल में विद्युत की गति बड़ी तीव्र हो जाती है । इसी वजह से जिस वस्तु में जल का अंश होगा उसमें बिजली की रफ्तार तेज होती है ।

बिजली की कड़क के साथ होने वाली वर्षा का जल विद्युन्मय होता है सही, परन्तु ऐसा जल सदा और सर्वत्र उपलब्ध नहीं होता इसलिए जल को विद्युन्मय बनाने की आसान तरकीब नीचे दी जाती है —

ऊपर मैग्नेटो द्वारा स्पाकिंग करने का उल्लेख हो चुका है । उसी मैग्नेटो को चालू करके उसके तार को जल से भरे शीशे के गिलास, घड़े, हौज और तालाब में डालकर क्रम से ५, १०, १५ और ६० मिनट तक चलाते रहने से उनमें का जल विद्युन्मय हो जायगा जो जड़-चेतन सबके लिए सजीवनी का काम करेगा । स्वास्थ्य बनाये रखने या रोग निवारण के लिए इस जल को प्रतिदिन पीना, एवं इसीसे नहाना और भोजन बनाकर खाना चाहिए ।

विद्युन्मय जल से स्नान करने के लिए एक छ फीट लम्बा नहाने का टब जिसमें एक आदमी लम्बे-लम्बे लेटकर बहा सके लेना चाहिए सुहाता-सुहाता उपर्युक्त विद्युन्मय जल (६८ फा० हा०) उसमें भर लेने के बाद नहाने वाले को नगा होकर उसमें इस तरह लेटना चाहिए कि उसका सारा शरीर गर्दन तक तो जल में डूबा रहे, पर सिर जल के बाहर रहे । १० से १५ मिनट तक जल में पड़े रहने के बाद बदन को पोंछना चाहिए । तत्पश्चात् कपड़े पहिन लेना चाहिए ।

अन्य रोगों के अतिरिक्त मुखारोग ने पीडित वच्चों को यह स्नान बड़ा लाभ पहुँचाता है । ज्यस्नान में स्नायु-मण्डन तो नानि मितती है और शरीर की थकावट मिटकर उनमें तत्काल स्फूर्ति आती है । विद्युन्मय जल

से फोड़े फुन्सियों को घोलने या उससे तर की हुई लगाने से विशेष लाभ होता है । इसी प्रकार आँख जलन, कान के दर्द, दाँत के दर्द या पायरिया आदि में बिजली के जल से धोना लाभकारी सिद्ध होता है ।

विद्युन्मय जल को पीने से भूख खुलकर लगने पाती है, पाचन-क्रिया ठीक हो जाती है और सुखकर नींद आगती है ।

विद्युन्मय जल द्वारा औषधियाँ तैयार करने औषधियों के गुणों में वृद्धि हो जाती है और औषधाहुओं से रोग जल्द दूर हो जाते हैं ।

प्याज से विद्युन्मय जल बनाना—

मैग्नेटो न मिल सकने की हालत में विद्युन्मय एक दूसरी विधि से भी तैयार किया जा सकता है । जमीन से तुरन्त का उखड़ा हुआ प्याज लेकर उसे १०० गुने पानी में पाँच मिनट तक छोड़ रखने के प्यारा का सारा पानी विद्युन्मय हो जाता है । इससे भी वे ही सब लाभ होते हैं जो मैग्नेटो द्वारा बनाये जल से होते हैं ।

विद्युन्मय भोजन का प्रयोग—

जल के अतिरिक्त भोज्य सामग्री को भी विद्युन्मय बनाकर उससे लाभ उठाया जा सकता है । विधि सरल है । अर्थात् भोज्य पदार्थ जिसे विद्युन्मय हो, को प्रातः काल तक आधे घंटे तक केवल धूप में मात्र से भोज्य पदार्थ विद्युन्मय हो जाता है । इसी विधानुसार यह स्वीकार किया जाता है कि ताजी सब्जियाँ, जैसे प्याज, गाजर, मूली, शलजम, पुष्प पालक, करमकल्ला आदि जो धूप से नहाये खेत से लायी जाकर और उनका सलाद बनाकर कच्ची ही खाती है, स्वभावतः विद्युन्मय होने के कारण शरीर विशेष रूप से जीवनी शक्ति प्रदान करती है और को दूर भगाने में सहायता करती है ।

विद्युन्मय माला का प्रयोग—

विभिन्न धातुओं के तारों में विभिन्न रंग के कान छेददार दानों को पिरोकर क्रमशः तीन चार तारों मालाये सोते समय पहनने से विद्युत् प्रवाह उत्पन्न कर शरीर पर अपना प्रभाव डालने लगता है । पुरानी से पुरानी नींद की शिकायत मश्रु होती जाती है ।

लखवऊ के शीशमहल के नवाव सादिकअली खा को नीद
 आने की बड़ी पुरानी शिकायत थी। उनकी वह शिकायत
 युक्त प्रकार की माला द्वारा ही दूर हुई बत्रायी जाती है।
 नमय रबर का प्रयोग
 चारपाई के चारो पायो के नीचे पाये की चौड़ाई के

बराबर या ३-३ वर्ग इंच रबर के टुकड़े रखकर सोने से
 रात को बड़ी गाढी नीद आती है और स्वास्थ्य पर भी
 बड़ा असर पड़ता है। रबर के टुकड़े पुराने टायर में से
 काट कर बनाये जा सकते हैं।

छठा अध्याय

जल तत्व-चिकित्सा

जल तत्व

प्रलय-काल में सृष्टि जल में निमग्न होती है। सर्ग-
 में फिर जल से ही उसका उदय होता है। अर्थात्,
 के आरम्भ में भगवान की चेतना-शक्ति की प्रेरणा
 मय आकाश, वायु तथा तेज (अग्नि) के प्रादुर्भाव
 के बाद रूप तन्मात्रमय तेज के विकृत होने पर उससे
 तन्मात्र होता है जिसमें जल तत्व की उत्पत्ति होती
 रस वा जल तत्व अपने शुद्ध स्वरूप में एक ही है,
 अन्य भौतिक पदार्थों के संयोग से वह कसैला,
 तीखा, कड़वा, खट्टा, चमकीला तथा गदला आदि
 जाता है।

वस्तुओं को गीला करना मिट्टी आदि को पिण्डा-
 बना देना, तृप्त करना, प्राणियों को जीवित रखना,
 बुझाना, पदार्थों को मृदु कर देना, ताप की निवृत्ति
 सब प्रकार की स्वच्छता प्रदान करना और कृपादि
 निकाल लिये जाने पर उन्हें पुनः भर देना—ये जल
 त्तिया हैं।

भ्रम, क्लान्ति, मूर्च्छा, पिपासा, तन्द्रा, वमन, विष
 निद्रा को दूर करना, शरीर को बल देना, उसे तृप्त
 हृदय को प्रफुल्लित रखना, शरीर के दोषों को दूर
 छ प्रकार के रसों का कारण बनना तथा प्राणियों
 सर्वदा अमृत तुल्य सिद्ध होना आदि जल के साधा-
 कार्य हैं तथा शीतलता, सरलता, हल्कापन, स्वच्छता,
 कता, मेढ्यता (Permeability) अस्थिरता (Mobi-
 तथा निर्गुणता इसके प्राकृत गुण हैं।

जल के अनेक नाम हैं जैसे, पानीय, सलिल, नीर,
 न, जल, अम्बु, आप, वारि, वारिक, तोय, पय, पाथ,
 जीवन, वन, अम्भः, अर्ण, अमृत और धन रस

आदि। इन नामों में जल का नाम जीवन अमृत होना इस
 बात की ओर संकेत करता है कि प्राणियों का जीवन
 धारण करना जल पर ही अवलम्बित है अथवा जल
 प्राणियों का प्राण है।

वेदों में जल के गुणों की प्रशंसा और जल द्वारा रोग-
 निवृत्ति के वर्णन स्वरूप कितनी ही ऋचायें हैं। उनमें से
 कुछ नीचे दी जाती हैं—

जलाषणाभिषिचत जलाषणोपसिंचत।

जलाषमुग्रं भेषजं तेन नो मृड जीवसे ॥

ऋ० मं० ६ अ० ५७ मं० २

अर्थात्, भगवान आदेश देते हैं कि जल से अभिषिचन
 करो, जल से उपसिंचन करो। जल सर्व प्रधान औषधि है।
 इसके सेवन से जीवन सुखमय बनता है और शरीर की
 अग्नि भी आरोग्यवर्द्धक होती है।

आप इद्धा उ भेषजोरापो अभीव चातनीः।

आपस सर्वस्य भेषजोस्तास्तु कृण्वन्तु भेषजम् ॥

ऋ० १०१३७१६

अर्थात् जल ही औषधि है, जल रोगों का दुश्मन है,
 यह सभी रोगों को नाश करता है, इसलिए यह तुम्हारा
 भी रोग दूर करे।

“अमृतं वै आपः”

तै० आ० १११६

अर्थात् अमृत का देने वाला जल ही है।

आप इद्धा उ भेषजोरापो अभीव चातनीः।

आपस सर्वस्य भेषजोस्तास्ते सुञ्चन्तु चेत्रियात् ॥

अथर्व० ३१७१५

अर्थात् जल ही औषधि है, जल रोगों को दूर करता
 है, जल सब रोगों का संहार करता है। अतएव यह जल
 तुम्हें भी कठिन रोगों के पंजे से छुड़ा ले।

इसी तरह अथर्व० ६१५७१ से ३ तक में जल-

चिकित्सा पर बहुत कहा गया है ।

शन्नो देवी रभिष्टये आपो भवन्तु

पीतये शंयोरभिरुवन्तुनः ।

ऋ० १०।१।४

अर्थात्, हे ईश्वर ! दिव्य गुणों वाला जल हमारे लिये सुखकारी हो, अभीष्ट पदार्थों की प्राप्ति कराये, हमारे पीने के लिए हो, सम्पूर्ण रोगों का नाश करे, तथा रोगों से पैदा होने वाले अय को न पैदा होने दे और हमारे सामने बहे ।

इदमापः प्रवहत यत् किंच दुरितं मयि ।

यद्वा अहम् अभिद्रोह, यद्वा शेषे उत्तानृतम् ॥

अर्थात् हे परमात्मा ! मुझ में जो पाप (भीतर-बाहर का अशीच) है मैंने जो द्रोह, विश्वासघात किया या मैंने जो अपशब्द कहे हैं या मैं जो झूठ बोला हूँ उन सबको जल बहा ले जाय ।

मनु जी ने भी लिखा है—

अद्विर्गात्राणि शुध्यानी, मनः सत्येन शुध्यति ।

विद्यातपोभ्यां भूतात्मा, बुद्धिज्ञानेन शुध्यति ॥

मनु० अ० ५। श्लोक १०६

अर्थात् जल से शरीर शुद्ध होता है, सत्य से मन, विद्या और तप से आत्मा तथा बुद्धि से ज्ञान शुद्ध होता है।

जल, प्राण-रक्षा के लिए प्रसिद्ध पञ्च तत्वों में चौथा तत्व है । यह जीवन के लिए उतना ही आवश्यक है जितना श्वास लेने के लिये वायु । हमारे शरीर के वजन के १०० भागों में ७० भाग केवल जल है, अर्थात् हमारी आंखों में ६८ ७०%, फेफड़ों में ७६ ७०%, हृदय में ७६ ५०% रक्त में ८०%, हड्डियों में २५% और मस्तिष्क में ६०% जल होता है ।

सांसारिक जीवन का तो आरम्भ ही जल से हुआ है जो वैज्ञानिक विकासवाद पौराणिक अवतारवाद तथा औपनिषादिक सृष्टिवाद तीनों से सिद्ध है अतः इसी जल से हमारा पालन पोषण भी सम्भव है बिना जल के हम जी नहीं सकते । अतः जल ही विष्णु है, हमारा पालनहार और रक्षक है वायु मण्डल वास्तव में वाष्प मण्डल है थोड़ी देर के लिए भी यदि जल का अंश वायु से खिंच जाय वायु, जल शून्य होजाय तो यह भूमण्डल भी जीव शून्य होजाय जल में सभी कुछ घुल जाता है निरान्त विद्युत् जल में काच तक घुल जाता है और तेल भी । लगभग

२००० अंश पर तो जल प्रायः सभी धातुओं को इस तरह घुला देता है जैसे हलका गंधक का तेजाव । यदि लोहे का करके जल में छींक दिया जाय तो जल में औषधि का विशेष गुण आजाता है इस सम्बन्ध में महर्षि सायणाचार्य का एक सूक्त याद आगया, अर्थात् लोहे के कुठार को अग्नि में गरम करके पानी में बुझावे और उससे शीत ज्वर के रोगी का सिचन करे । यथा —

यदग्निरापो अदहत् प्रविश्य यत्राकुरावन् धर्मधृतो नमसि ।
तत्र त आहुः परमं जनित्रं सनः संविद्वान् परिवृड्घितमम् ।

(१।१२।१।)

अर्थात् जो अग्नि जल में प्रवेश करके उसे जलाता है धर्मात्मा जिसमें हवन करता हुआ नमस्कार करता है हे ज्वर उस अग्नि को तेरा उत्पन्न करने वाला बहते हैं इसे जान कर तू हमारे शरीर से दूर हो जा ।

जल में उत्ताप को ग्रहण कर लेने की शक्ति है जिस रोगोपचार में बड़ी मदद मिलती है । जन अधिक गर्मी पाकर भाप बन सकता है और आकाश में विलीन हो जा सकता है तथा पुनः वर्षा के रूप में पृथ्वी पर गिर कर प्राणियों की जीवन रक्षा का कारण बन सकता है जल शीतलता के अधिक होने पर पत्थर सा हिम बन जाता है । जल आग बुझाने की विशेष शक्ति होती है इसलिए जल का प्रयोग ज्वर में सफल होता है । मिट्टी भी आग को बुझा देता है यही कारण है जो जल और मिट्टी का समुक्त प्रयोग, मिट्टी की पट्टी के रूप में शरीर की बढी हुई गरमी (ज्वर आदि रोगों में) को शान्त करने में जादू का काम करता है ।

जल तीन प्रकार का होता है — मृदु, स्थाई कठोर, अस्थायी कठोर ।

मृदुजल—खदको का गदला पानी, बहती दरिया का पानी वर्षा का पानी तथा उथले कुओं का जल मृदु होता है । स्वास्थ्य के लिए अहितकर है पर ऐसे जल में बस्न घुलते हैं और ऐसा ही जल ए जिन चलाने के काम में आता है । मृदुजल की सबसे आसान पहिचान यह है कि जब में तनिक सा साबुन मलने से ही भाग उठने लगता और घोंने पर भी साबुन शीघ्र नदी छूटता नाला पानी गहरे कूये का पानी कठोर होता है । ऐसे पानी में washing soda मिला देने से वह मृदु हो जाता है । उसमें साबुन मिलाने से खूब भाग उठने लगता है ।

स्थायी कठोर जल—जो जल हम सदा पीने के काम में लाते हैं वह साधारण कठोर होता है। जिस जल की कठोरता उसको उवालने से नहीं दूर होती और उसको दूर करने के लिए अर्थात् उसे मृदु बनाने के लिए उसमें खनिज पदार्थों को मिलाने की आवश्यकता पड़नी है ऐसे जल को स्थायी कठोर जल कहते हैं। स्रोतो, गहरे कुओ एव नल का पानी कठोर होता है। चूना आदि खनिज जो जल में घुल जाते हैं वे जल को कठोर बना देते हैं। ऐसे जल में साबुन मलने से अधिक भाग नहीं रठ सकता। कठोर जल स्वास्थ्यवर्द्धक होता है।

अस्थायी कठोर जल—ऐसे जल को उवालने से उसकी कठोरता दूर होकर वह मृदु हो जाता है। वर्षा का संग्रहीत जल तथा जुती भूमि पर एकत्र जल प्रायः अस्थायी कठोर होता है जो स्वास्थ्य के लिए कर्म हितकर है।

ठण्डे जल के बाह्य प्रयोग

प्रथम इसके कि ठण्डे जल के बाह्य वा आन्तरिक प्रयोगों पर कुछ प्रकाश डाला जाय, ठण्डे जल का हमारे शरीर पर क्या प्रभाव होता है, यह जान लेना अति आवश्यक है।

किसी व्यक्ति के शरीर पर यदि एक बाल्टी ठण्डा पानी उडेल दिया जाय तो सर्व प्रथम उसको अपने भीतर एक तरह का धक्का सा लगना प्रतीत होगा जिससे वह विचलित होता दिखाई देगा। यह स्थिति शरीर के रक्त को अन्दर की तरफ भेजने वाले रक्तकोषों में सकुचन के कारण उत्पन्न होती है। धक्का-सा लगता प्रतीत होने के साथ ही उस व्यक्ति को ठण्डक मालूम होने लगेगी क्योंकि त्वचा पर जल के प्रयोग के कारण पहले ऊपरी भाग के ठण्डा होते ही, तथा रक्त के भी भीतर दूर चले जाने की वजह से वहाँ की गरमी घट जाती है। फलतः शारीरिक विद्युत् की क्रिया मद पड़ जाती है और ठण्ड लगने लगती है। मगर ये सब लक्षण क्षणिक, तात्कालिक एव अस्थायी ही होते हैं। क्योंकि इन लक्षणों के प्रगट होने के दूसरे ही क्षण इस क्रिया की प्रतिक्रिया प्रारम्भ हो जाती है। अर्थात् नीचे गया हुआ रक्त पुनः तेजी से या धीरे धीरे त्वचा की सतह की ओर वापस होता है। ऊपरी ठण्डी जगह को गरम करने, सकुचित शिराएँ और कोष फैल जाते हैं, विद्युत् स्फूर्ति बढ़ जाती है, नीले रक्तहीन चमड़े पर ललाई

छा जाती है तथा पसीना होने लगता है जिसके जरिये शरीर का विप उखड़ कर बाहर निकलने लगता है। ठण्डे जल प्रयोग के प्रतिक्रिया वाले ये लक्षण सुदृढ, अधिक टिकाऊ और स्थायी होते हैं। शरीर पर ठण्डे जल का प्रयोग प्रथम के कुछ क्षणों में ठण्डक पैदा करने वाला, घुरा एव असुविधाजनक प्रतीत होता है, परन्तु बाद को वह सदा ही शरीर को गरम करने वाला, सुखदाई एव अत्यन्त लाभदायक होता है। डाक्टर दिलकश ने अपनी पुस्तक 'प्राकृतिक चिकित्सा' में लिखा है कि रोग निवारण में जल-चिकित्सा का व्यवहार ठण्डे जल के स्थायी अथवा प्रतिक्रियात्मक प्रभाव के लिये ही किया जाता है। इस सम्बन्ध में यह बात याद रखने की है कि जल तथा शरीर के तापमान में जितना ही अधिक अन्तर होगा उतनी ही अधिक प्रतिक्रिया भी होगी जिसके परिणामस्वरूप प्रभाव स्थायी होगा।

ठण्डे पानी का शरीर पर अल्पकालीन प्रयोगः—

- १—शारीरिक तापमान को बढ़ाता है।
- २—त्वचा की कार्यशीलता में वृद्धि करता है।
- ३—रक्तचाप को बढ़ाता है।
- ४—शरीर की नाड़ियों को उत्तेजित करता है।
- ५—हृदय की क्रियाशीलता को तीव्र एवं दृढ करता है।
- ६—मासपेशियों को सकुचित करता है।
- ७—त्वचा के पास के रक्तकोषों को अल्प समय के लिए सकुचित करता है।
- ८—पोषण शक्ति को बलवती करता है।
- ९—श्वास-क्रिया को मद्धिम करता है।

ठण्डे पानी का शरीर पर दीर्घकालीन प्रयोगः—

- १—शारीरिक तापमान को घटाता है।
- २—त्वचा की क्रियाशीलता ह्रास उत्पन्न करता है।
- ३—रक्तचाप को घटाता है।
- ४—शरीर की नाड़ियों पर मृदु प्रभाव डालता है।
- ५—हृदय गति को कमजोर करता है।
- ६—त्वचा के पास के रक्तकोषों को सकुचित करता है।
- ७—पोषण शक्ति को बहुत कम प्रभावित करता है।
- ८—श्वास-क्रिया को मद्धिम करता है।

६—मासपेशियों को सकुचित करता है ।

इस तरह हम देखते हैं कि ठंडे जल का असर जो शरीर की त्वचा पर होता है वह वही तक सीमित नहीं होता, अपितु उसका असर शरीर के अन्दर की मासपेशियों नाड़ियों एवं रक्त शिराओं पर भी पड़ता है । क्योंकि शरीर का ऊपरी भाग अपने नाड़ी मंडल एवं रक्त शिराओं के विचित्र सहयोग द्वारा शरीर के भीतरी भाग से जुटा होता है । यही कारण है जो ठंडे पानी के बाहर प्रयोग से पाचन-संस्थान आदि के रोग दूर हो जाते हैं और भूख बढ़ जाती है । यहां तक कि ठंडे पानी के साधारण दैनिक स्नान के बाद भूख तेजी से लगने का अनुभव सब को रोज होता है ।

अधिक ठंडे जल या बरफ का शरीर की त्वचा पर प्रयोग बड़ा अनिष्टकारी होता है । अतः रोगी के शरीर पर बरफ की थैली या बरफ के पानी का प्रयोग खतरे से खाली नहीं होता । अत्यन्त ठंडक शरीर के लिए उतनी ही हानिकारक है जितनी विषैली औषधियां । अत्यन्त ठंडा जल या बरफ का प्रयोग रोग के उभार को दबा देता है । उससे रोग बजाय अच्छा होने के और जीर्ण हो जाता है । बूढ़े, कमजोर, रोगी, तथा छोटे बच्चों को तो भूले से भी कभी बहुत अधिक ठंडे जल से स्नान करना हा नहीं चाहिए । ऐसा करने से उनकी जान पर वन आ सकती है ।

ठंडे जल का प्रयोग कब और कितनी देर तक करना चाहिये, यह भी बहुत महत्वपूर्ण प्रश्न है । सिद्धान्त की बात तो यह है कि जब शरीर गरम हो तभी स्नान करना उत्तम और लाभदायक है । जैसे यदि इतनी कसरत करली जाय कि शरीर गरम हो जाय तो उसके तुरन्त बाद किये गये जल के प्रयोग लाभकारी सिद्ध होंगे । कारण, तब जल-प्रयोग की प्रतिक्रिया शरीर के गरम होने के कारण शीघ्रता से होगी । पर यदि शरीर थका हो तो उसपर जल-प्रयोग की प्रतिक्रिया धीमी होती है । फलतः लाभ के बदले हानि होती है । इसीलिये बहुत थकान की हालत में ठंडे जल का कोई प्रयोग नहीं करना चाहिये । बहुत परिश्रम करने के बाद अगर थकावट मालूम दे तो पूरा विश्राम करके थकावट मिटा लेने के बाद ही स्नान करना ठीक है, पहले नहीं । और अगर किसी वजह से स्नान

करना ही पड़े तो पहले गरम जल से स्नान करके तब जल से स्नान करें तो हानि न होकर लाभ ही होगा । थकावट की दशा में ही नहीं, अन्य दशाओं में भी शरीर की त्वचा गरम नहीं है और ठंडे जल का प्रयोग करना है तो उसके पहले गरम जल का प्रयोग अत्यावश्यक है ताकि रक्त त्वचा के निकट आजाय । चिकित्सा में शीघ्र और अच्छे लाभ के लिये ठंडे का प्रयोग करने के पहले पैरों को भी इसीलिये कर लेते हैं ।

ठंडे जल का प्रयोग कितनी देर तक करना यह तो उम्र, जीवनी-शक्ति, रोग कितना युष्मौसम कैसा है ? आदि कितनी ही बातों पर विचार लेने के बाद ही निश्चय किया जा सकता है, पर एतः ठंडे जल का प्रयोग उतनी ही देर तक चाहिए जितनी देर तक उससे आराम मालूम हो । अधिक देर तक ठंडे जल के प्रयोग से स्फूर्ति तो होती है, पर उसके बाद आलस्य, अवसाद, एवं का अनुभव होने लगता है जो बुरा है । इसलिये ठंडे जल का प्रयोग बहुत अधिक देर तक नहीं चाहिए । जल चिकित्सा में इसी कारण उदर का स्नान आधा घंटा से अधिक देर तक न दिये जाय विधान है इसी सिद्धान्तानुसार निर्वल रोगियों, बूढ़ों, छोटे बच्चों, जिनकी प्रतिक्रियात्मक-शक्ति क्षीण पर ठंडे जल का प्रयोग अधिक देर तक करना खाली नहीं है ।

ठंडे जल के वैज्ञानिक ढंग के प्रयोगों से रोग और कैसे अच्छे होते हैं ? अब इसे समझना चाहिये ।

जो लोग जल चिकित्सा-विज्ञान को भलीभांति जानते वे प्रायः सोचते हैं कि भला मामूली पानी के से कोई रोग कैसे अच्छा हो सकता है ? ऐसे लोगों को जानना चाहिये कि जल और उसके प्रयोग यद्यपि बहुत मामूली और सीधे-सादे प्रतीत होते हैं, पर वे को दूर करने के लिये बड़े ही शक्तिपूर्ण एवं अद्भुत हैं । शर्त सिर्फ इतनी ही है कि प्रयोग विधि सावधानी के साथ होने चाहिये, साथ ही साथ निर्धारण के समय रोगी के वनावल, स्थिति, एवं का भी ध्यान अवश्य रखना चाहिए, अन्यथा लाभ

हानि हो सकती है। जैसे जो प्रयोग एक राशक्त व्यक्ति को उसके किसी रोग को दूर करने में सहायक हो सकता है, वही प्रयोग उसी रोग से पीड़ित बूढ़े व्यक्ति के लिये सहायक सिद्ध हो सकता है। --

ठण्डे जल के उपचार वस्तुतः शरीर को रोगों से लड़ने के लिये शक्ति प्रदान करते हैं, अथवा रोगों के मूल कारण शरीर स्थित विष को बाहर निकाल फेंकने में शरीर की सहायता करते हैं, अथवा शरीर के लिये 'टानिक' का काम करते हैं जिससे शरीर की जीवनी-शक्ति अधिकाधिक बलवती होकर रोगों को दूर करने में सफलता प्राप्त करती है। प्राकृतिक चिकित्सा का यह भी एक सिद्धान्त है कि जिस समय शरीर की जीवनी शक्ति, वा उसमें रोग का मुकाबला करने की शक्ति का ह्रास होता है उसी समय हम रोगी होते हैं। ठण्डे जल के वैज्ञानिक प्रयोगों से वह शक्ति बहुत बढ़ जाती है जिससे यदि शरीर रोगी रहा तो वह रोग मुक्त हो जाता है और यदि न रहा तो उसे रोग के आक्रमण का भय नहीं रहता, और स्वास्थ्य स्वाई रूप से चमक उठता है। इंग्लैंड के प्रसिद्ध डाक्टर क्यूरी (Dr. James Currie) कहते हैं कि यदि कोई व्यक्ति प्लेग के रोगियों के बीच रहे और विधिवत ठण्डे जल के वैज्ञानिक स्नान करता रहे तो उसे प्लेग की बीमारी नहीं हो सकती है। इसी प्रकार एक दूसरे डाक्टर Alfred Martinet, M. D. का कथन है कि अगर आसपास हैजा फैला हो तो दिन में दो तीन बार ठण्डे पानी का वैज्ञानिक स्नान करने से कोई भी हैजे के रोग से बचा रह सकता है। अर्थात् उस पर हैजे के कीटाणुओं का कुछ भी असर नहीं हो सकता।

ठण्डे जल के बाह्य प्रयोग से न केवल शरीर की ऊपरी त्वचा ही प्रभावित होती है अपितु उनका सीधा प्रसार शरीर के भीतरी अवयव—आमाशय, यकृत, स्नायु-मण्डल, तथा रक्त शिराओं आदि पर भी पड़ता है जिसकी वजह से उनके रोग उखड़कर सदा के लिये दूर हो जाते हैं। ठण्डे जल के प्रयोगों से पाकस्थली मजबूत होती है, आते अपना काम सुचारु रूप से करने लगती हैं गुर्दे और जिगर अपना अपना स्वाभाविक कार्य करने लगते हैं, हृदय ताकतवर बनता है, खून में खराब पदार्थ आकर वह शुद्ध हो जाता है मानसिक शक्तियाँ बलवती होती हैं, तथा शरीर

का विजातीय द्रव्य, जो रोगों का मात्र कारण होता है, छूट जाता है।

जल के प्रयोग से रोग क्यों दूर होते हैं? इसका कारण जल में अपनी कुछ विशेषताओं का होना है। उसमें उन आरोग्यकारक गुणों (Remedial Powers) की विद्यमानता है जो चिकित्सा के क्षेत्र में अत्यन्त महत्वपूर्ण माने जाते हैं। जल की ये विशेषताएँ अथवा गुण निम्न लिखित हैं—

१—जल किसी वस्तु के सम्पर्क में आने पर अपनी गरमी या ठण्डक उसे बड़ी शीघ्रता से दे सकता है और उसकी गरमी या ठण्डक ले सकता है।

२—जल किसी भी अन्य वस्तु की अपेक्षा अधिक गरमी या ठण्डक रोके रह सकता है।

३—जल तरल होने के कारण चिकित्सा विधियों में आसानी से काम आ सकता है।

४—जल अन्य चीजों को घुला कर बहा सकता है जिसकी वजह से ही वह स्नान, एनिमा, डूब के लिए प्रयुक्त होता है।

५—शरीर में ताप सम्बन्धी तीन यन्त्र हैं। पहले को उष्ण-उत्पादक, दूसरे को उष्णप्रसारक, और तीसरे को उष्णवाहक कहते हैं। इन्हीं के द्वारा शरीर में गरमी का उत्पादन, प्रसारण और बहिष्करण होता है। जल इन तीनों को प्रभावित करता है, विशेषकर पिछले दो यन्त्रों को।

जल के प्रयोग से रोग कैसे दूर होते हैं? अब इस पर कुछ प्रकाश डाला जाता है।

ठण्डा जल जब शरीर के सम्पर्क में आता है। तो उसका महत्वपूर्ण प्रभाव शरीर की सूक्ष्म शक्तियों पर पड़ता है जिससे शरीर में विद्युत-शक्ति की वृद्धि हो जाती है, जिससे शारीरिक जीवनी-शक्ति को रफूँति और बल मिलता है जो रोगों को दूर करने में काम आता है। मतलब यह कि जीवनी-शक्ति, जो रोगों को दूर करती है, केवल गरमी या सर्दी के निरन्तर ससर्ग से प्रभावित नहीं होती। वह तो उत्तेजित होती है गरमी और सर्दी के क्रमिक प्रयोग से। शरीर स्वभावतः गरम होता है, अतः जब उस पर ठण्डे जल का प्रयोग किया जाता है तो विद्युत-शक्ति का प्रवाह होने लगता है जिससे जीवनी शक्ति बती हो जाती है और तब यह कठिन से कठिन हो

भी जड़-मूल से उखाड़ फेंकती है। ठंडे जल के प्रयोग के फलस्वरूप शरीर में जो विद्युत-शक्ति का प्रवाह होने लगता है, उससे शरीर में कई अन्य महत्वपूर्ण परिवर्तन होने लगते हैं जो रोगों को दूर करने में बड़े सहायक सिद्ध होते हैं। जैसे, उस विद्युति शक्ति द्वारा जल के परमाणु अपने मूल तत्वों में विभक्त हो जाते हैं जिससे शरीर में आक्सीजन, हाइड्रोजन, तथा ओजोन गैस की वृद्धि हो जाती है। आक्सीजन और ओजोन से शरीर के विजातीय द्रव्य (विष) जल जाते हैं और शरीर निरोग और निर्मल हो जाता है।

ठंडे जल का शरीर पर प्रयोग करने पर रोग-निवारण के निमित्त विद्युत-शक्ति उचित मात्रा में तभी उत्पन्न होगी जब—

१—ठंडे जल का प्रयोग शरीर की त्वचा के एक छोटे से हिस्से पर होगा जैसे मेहन-स्नान में होता है।

२—शरीर का भाग, जो ठंडे जल के प्रयोग के लिए चुना जाय, शरीर के बीचोबीच या लगभग बीचोबीच में हो जैसे उदर-स्नान में उदर को चुना गया है।

३—प्रयोग में आने वाले ठंडे जल की मात्रा इतनी कम हो कि जिससे जखुरत भर, रफा हो जाय, जैसा कि ए० जुस्ट के प्राकृतिक-स्नान में जल की मात्रा होती है। नदी या तालाब के अधिक जल में वैज्ञानिक ढंग के स्नान उतना लाभ नहीं करते।

४—ठंडे जल का दबाव या रगड़ शरीर की त्वचा पर हो, जैसा उदर स्नान में होता है, तथा—

५—प्रयोग में आने वाला जल अधिक ठंडा न हो जिसको कि रोगी आसानी से बर्दाश्त न कर सके।

जल-चिकित्सा के अन्तर्गत ठंडे जल के बाह्य प्रयोगों के लिये साधन बहुत थोड़े होते हैं—स्नानों के लिए टब तथा साधारण जल और भोगी पट्टियों के लिये कपड़े की कुछ पट्टियाँ और नादरे, बस। जल जो इन प्रयोगों में प्रयुक्त होता है, वह यदि बरमात का हो तो सर्वोत्तम, या फिर नदी या तालाब का हो। सुरंगत अथवा नदी या तालाब का जल न मिलने पर कूँये का ताजा जल लाभ के साथ काम में लाया जा सकता है। सतत यह कि प्रयोग के लिए साधारण तापमान का जल ही लेना चाहिए। जल न अधिक ठंडा हो और न कम ठंडा हो। ३२ से ५५ डिग्री तक तापमान वाला जल बहुत ठंडा जल कहलाता

है, ५१ से ८७ डिग्री तक वाला ठंडा तथा ७० से ८५ डिग्री तक वाला जल कम ठंडा जल कहलाता है।

अब नीचे ठंडे जल के प्रयोग की विविध विधियों का वर्णन किया जायगा और यह भी बताया जायगा और यह भी बताया जायगा कि रोग की किस 'दशाओं' में वे क्यों उपयोगी सिद्ध होते हैं ?

१-साधारण दैनिक स्नान

साधारण स्नान जो हम-आप रोज करते हैं करने का भी एक वैज्ञानिक ढंग है। केवल दो चार पानी शरीर पर डाल लेने को ही स्नान नहीं कहते हैं कि अधिकांश लोग समझते और करते हैं।

स्वस्थ जीवन के लिये प्रतिदिन भोजन और व्यायाम जितने जरूरी हैं, दैनिक स्नान उनसे कम नहीं है। भारत में, इसी कारण यह स्नान प्रत्येक व्यक्ति के लिये नित्य की एक आवश्यक क्रिया है और हमें सदा से इसको सदाचार का एक अंग मानते आ रहे हैं।

स्नान का जल ताजा-निर्मल और ठंडा अर्थात् ३३ के दरम्यान का होना चाहिए। साधारणतः ऐसे जल का तापमान शरीर के तापमान से थोड़ा कम होता है। दो प्रकार का होता है—एक मृदु और दूसरा कठोर। जल जिसमें तनिक सा साबुन मलते ही भाग उठने लगता है, स्नान के लिये ठीक होता है। कठोर जल जिसमें आदि खनिज पदार्थों का मिश्रण होता है स्नान के लिये ठीक नहीं होता। दैनिक साधारण स्नान के लिये रूप-रंग जो अधिक व्यवहार में आता है अच्छा है क्योंकि तापमान आप से आप ऋतु और समयानुसार बदल रहा है जो यथेष्ट सुखप्रद साथ ही साथ लाभकारी होता है।

स्नान करते वक्त साबुन का व्यवहार भूते नहीं करना चाहिये। कारण, साबुन को पानी से बदन पर मलने से उसके सूक्ष्म कण रोम धुसकर वही सट जाने हैं जिससे रोम धूप बरक जाते हैं विशेषकर उस दशा में जब स्नान का जल मृदु नहीं होता। दुख का विषय है कि आधुनिक स्नान में रहने वाले अधिकांश व्यक्तियों का स्नान बिना परा ही नहीं होता। उनकी समझ में जो कि

शरीर को मल एव दुर्गन्धरहित बनाये रखने का सबसे सहज साधन साबुन ही है। वे भूल जाते हैं कि साबुन त्वचा के लिए कतना हानिकारक होता है। वह रोमकूपों में प्रविष्ट होकर रक्तवाहिनी नलिकाओं को कमजोर बना देता है। मड़ी को शुष्क कर देता है। सोडियम सिलिकेट, तेल, ग्लाइसिड एसिड, स्टेरिक एसिड, नैप्था तथा रेजिन मुख्य स्तुए हैं जिनके मेल से अच्छे से अच्छा और घटिया से घटिया साबुन बनता है। परन्तु इनमें तेल को छोड़कर अन्य सभी स्तुए ऐसी हैं जो शरीर की त्वचा को शत-तिशत हानि पहुंचाती हैं यहाँ तक कि अगर इनका योग त्वचा पर देर तक किया जाय तो इक्वेमा की बीमारी अवश्य हो जाय। साबुन का व्यवहार करने वाले सभी व्यक्तियों को फिर त्वचा की बीमारी क्यों नहीं होती, इसका कारण यही है कि स्नान के वक्त केवल त्रुल गल के लिए ही साबुन का व्यवहार करके वे उसे पानी धोकर वहा देते हैं।

बदन के एलावा आजकल बालों को भी साबुन से धोने का रिवाज और फैसन चल पड़ा है, जिसका परिणाम यह है कि क्या जवान क्या बूढ़े, प्रायः सभी के बाल समय के पहले ही सफेद नजर आते हैं जिसकी वजह प्रतिदिन साबुन के व्यवहार के कारण बालों की जड़ों का कमजोर होना ही है। साबुन के प्रयोग से बाल बेतरह झड़ने भी लगते हैं। अतः सौन्दर्य की अभिलाषिणी स्त्रियों को तो अपने बालों पर भूलें से भी साबुन का प्रयोग नहीं करना चाहिए। इसकी जगह वे आवला, बेसन, दही, नीबू, या काली मिट्टी का प्रयोग गौक से कर सकती हैं। इनसे बाल मुलायम रहते हैं, उनकी जड़े मजबूत बनी रहती हैं, तथा वे शीघ्र सफेद नहीं होते, साथ ही साथ सफाई के लिए इन चीजों के प्रयोग से सिर में कोई रोग नहीं होता।

स्नान के पहले आवले का चूर्ण नीबू के रस में मिलाकर कुछ देर तक सिर पर रगड़ने से बाल अधिक काले, नर्म, और मजबूत हो जाते हैं। इसी प्रकार नीबू के रस और बेर की पत्ती के रस को मिलाकर बालों पर रगड़ने से गजे स्वान पर भी बाल उग आते हैं। बालों को दही से मजने से बालों की जड़े फटने नहीं पाती। बधुएँ का साग उबालकर बालों में लगाने और उसके पानी से

धोने से बाल बेहद नर्म हो जाते हैं। तिल के फूल और गाजर को एक साथ पीस कर बालों पर रगड़ने से बाल लम्बे और सघन उत्पन्न होते हैं।

त्वचा की रंग को छोड़ने के लिये साबुन की जगह निम्नलिखित निर्दोष वस्तुओं को लाभ के साथ काम में लाया जा सकता है—

(१) स्नायोमरान्त अङ्ग प्रत्यङ्ग को हथेलियों से शुष्क घर्षण करके।

(२) खुरदरे तैलिया से रगड़ कर।

(३) महीन बालू मिली हुई गीली मिट्टी को साबुन की तरह इस्तेमाल करके।

(४) बेसन और पानी के घोल से शरीर को मल कर।

(५) भुने हुए और ठंडा किये हुए खट्टा नीबू के रस को पानी के साथ बदन पर मल कर।

(६) एक-दो चम्मच गेहूँ का आटा एक कटोरी में घोलें। तत्पश्चात् उसमें दो चम्मच नारियल या जैतून का तेल तथा नीबू की १५-२० बूंदें, निचोड़ कर सबको एक रस करे और नहाने के पहले प्रतिदिन शरीर पर इसकी मालिश करे, त्वचा स्वच्छ और कोमल हो जायगी।

शरीर ठण्डा रहते साधारण स्नान नहीं करना चाहिए, अपितु स्नान से पहले शरीर को किसी विधि से थोड़ा गरम कर लेना उचित है। ऐसा करने के लिए शुष्क घर्षण स्नान सर्वोत्तम है। विधि है—

हाथ की हथेलियों, खुरदुरे तैलियाँ, स्पञ्ज या बहुत नरम और मुलायम ब्रुश लेकर उससे शरीर के अङ्ग-प्रत्यङ्ग को चोटी से लेकर एड़ी तक बारी-बारी से इतना इस प्रकार रगड़िए कि वे गरम हो जाय और उनपर ललाई छा जाय। फिर से बुरु कीजिए, उसके बाद माथा, फिर चेहरा और गर्दन। फिर एक एक करके दोनों हाथों को कलाई की ओर से रगड़ना शुरू करके कंधों की ओर रगड़िए। हाथों के बावजूद सीना, बगल पेट और पीठ को रगड़िए। सबके ध्यान में परो दो इस प्रकार रगड़िए कि रगड़ते समय वह सीपे हैं साथ ही झुककर पंजों की ओर से रगड़ते हुए हाथों की जाँघों की ओर लाइये। शुरू में यह मालिश धीरे धीरे ही होनी चाहिए।

पड़ने पर इसे कड़े हाथों और अधिक देर तक करना चाहिए। एक-एक अङ्ग को ५-५, ६-६ बार रगड़ना काफी होता है।

साधारण स्नान के प्रथम इस शुष्क घर्षण-स्नान (Dry Friction Bath) का बड़ा महत्व है। इससे रक्त अधिकाधिक त्वचा की ओर पहुँचता है जिससे रक्त शिराए फैलती हैं और शरीर के रोमकूप खुल जाते हैं। परिणाम यह होता है त्वचा निरोग और निर्मल हो जाती है और खुले हुए रोम कूपों द्वारा शरीर का भीतरी मल जो पसीने के रूप में भी निकलता रहता है, बाहर निकल जाता है। इस क्रिया से समूचे शरीर में एक प्रकार की बिजली दौड़ने लगती है और शरीर चमक उठता है। मानव-शरीर के चारों तरफ जो अदृश्य तेज होता है उसमें वृद्धि होने लगती है। इस क्रिया से सारे शरीर की गर्मी समानता को प्राप्त होती है, शरीर में स्फूर्ति जान पड़ती है और मनुष्य सर्वो गर्मी की अनेक बीमारियों से बचा रहता है। शुष्क घर्षण-स्नान से शरीर की उतनी ही सफाई होती है, उसे उतनी ही गर्माहट मिलती है जितनी कि गरम जल के स्नान से, साथ ही साथ गरम जल के स्नान से शरीर को जो हानियाँ होती हैं वे शुष्क घर्षण-स्नान से बिलकुल ही नहीं होती। रोज रोज गरम जल से स्नान करने की सलाह किसी को भी नहीं दी जा सकती क्योंकि ऐसा करने से शरीर को बड़ी क्षति पहुँचती है। परन्तु शुष्क घर्षण-स्नान कोई भी रोज-रोज करके लाभ उठा सकता है। बर्नर मैकफेडन ने एक स्थान पर लिखा है कि एक नवयुवक ने इस घर्षण स्नान से ही अपने को यक्ष्मा रोग के विकराल पजे से मुक्त कर लिया, खासी और जुकाम तो इससे होते ही-नहीं।

दैनिक स्नान के प्रथम किया गया उपर्युक्त शुष्क घर्षण स्नान यदि प्रातः काल की हल्की धूप में किया जाय तो वह निश्चय ही अधिक लाभकारी होता है। क्योंकि उस हालत में शरीर की पुष्टि के साथ-साथ उसे विटामिन 'डी' की भी प्राप्ति होती है जो उत्तम स्वास्थ्य के लिए एक बहुत आवश्यक वस्तु है।

शुष्क घर्षण-स्नान के स्थान पर साधारण स्नान के प्रथम शरीर में थोड़ी गर्माहट लाने के लिये धूप-स्नान गुनगुने पानी का स्नान, अथवा हल्की कसरत करली जा

सकती है।

साधारण स्नान के प्रथम शुष्क घर्षण-स्नान करने शरीर में थोड़ी गरमी लाने के बाद क्रमिक शीत-घर्षण स्नान (The piece meal cold friction Bath) का लिया जाय तो साधारण स्नान का लाभ शरीर को अधिक होता है। क्रमिक शीत घर्षण-स्नान की विधि वही है जो शुष्क घर्षण-स्नान की। अन्तर केवल इतना है कि शुष्क घर्षण स्नान हाथ की सूखी हथेलियों, सूखी तौलिया, सूखे वृक्ष से किया जाता है, पर क्रमिक शीत घर्षण-स्नान केवल हाथ की हथेलियों से उन्हे ठंडे जल में भिगो भिगो कर लिया जाता है। अर्थात्, पहले दोनों हाथों को ठंडे जल में भिगो कर उस वक्त तक उनको परस्पर रगड़ा जाता है जब तक उन पर की जमी मैल छूट कर भेड़ नहीं जाती और जल पर का पानी सूख नहीं जाता। उसके बाद दोनों हाथों को सूखी तौलिया से पोंछ कर फिर उन्हे ठंडे पानी में भिगो भिगो कर उनसे सर से लेकर एंडी तक के सभी अङ्गों को बारी बारी से मलमलकर और रगड़ रगड़ कर उन पर की जमीमैल छुड़ायी जाती है और सूखी तौलिया से पोंछी जाती है। वही शरीर का क्रमिक शीत घर्षण-स्नान है।

शुष्क घर्षण-स्नान और शीत घर्षण-स्नान के बाद तुरन्त विपुल ठण्डे जल से साधारण दैविक स्नान करना चाहिए। पहले शरीर को धोना चाहिए तत्पश्चात् क्रमशः अन्य अङ्गों को। ऐसा करने से शरीर की आवश्यक उष्णता सिर से होती हुई पैरों की तरफ से निकल जाती है और शरीर तरोताजा हो जाता है। स्नान पैरों की तरफ से आरम्भ करने से आँखों और शिर में गर्मी चढ़ जाने का भय रहता है जिससे अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। सिर धोने के बाद नेत्रों और चेहरे को धोना चाहिये, फिर छाती, पेट, तब पैर। तत्पश्चात् पुनः सिर और अन्त में सर्वाङ्ग पर एक साथ पानी डालकर प्रत्येक अङ्ग को मलमलकर नहाना चाहिए। विशेषकर कंधों वाले स्थानों, जैसे बगल, जाघों के ऊपरी हिस्से आदि जिनमें प्रायः पसीना आया करता है हाथों, कानों, तौलिया, या खद्दर के गमछा से खूब रगड़ना और मलमलना चाहिए। उस वक्त मूत्रेन्द्रिय का ऊपरी चमड़ा (मैक्मोरन) खींचकर उसे धीरे-धीरे धोना और साफ करना चाहिए।

ये ।

यदि अङ्ग-प्रत्यङ्ग को तौलिया से रगड़-रगड़ कर न करने की सुविधा न हो और स्नान के जल की भी हो तो पहले गुदा और मूत्रेन्द्रिय के बीच के भाग पेड पर थोड़ा सा पानी डालकर उसे हाथ से ही खूब डना चाहिए । तत्पश्चात् बाकी पानी को फुर्ती के साथ शरीर पर डालकर पौछ लेना चाहिए और शरीर के कुल सूख जाने तक शरीर को हाथ की हथेलियों रगड़ते रहना चाहिये । बाद को कपड़े पहन कर बदन गरम कर लेना चाहिए ।

स्नान करते समय यह दृढ़ भावना रखनी चाहिए कि शुद्ध जल तत्व मलिन शरीर को विशुद्ध बना रहा है, र उसके अविष्टातृ देवता वरुण तथा जलशायी भगवान् ऋगु अपनी शुद्धि करने वाली शक्ति से मन शुद्ध और मल कर रहे हैं । इस प्रकार की भावना के साथ-साथ हो सके तो ईश्वर-प्रार्थना सम्बन्धी किसी मन्त्र या लोक का उच्चारण भी करते रहना चाहिये ।

स्नान के बाद शरीर और बालों को सूखी तौलिया सुखा लेना चाहिये । पर अधिक लाभ के लिये स्नान के शरीर को सूखी तौलिया से न सुखाकर हाथ की लियों से उपर्युक्त विधि से शुष्क घर्षण स्नान करके सुखा लेना चाहिए । मतलब यह कि साधारण स्नान पहले और बाद—दोनों दफा शुष्क घर्षण स्नान करने ही स्नान का पूरा पूरा लाभ उठाया जा सकता है ।

न के बाद घर्षण-स्नान करने से शरीर का व्यायाम भी जाता है और उसमें गरमी भी आ जाती है जो किसी ठण्डे स्नान के बाद अत्यन्त आवश्यक है ।

यदि स्नान करने के बाद शरीर को तुरन्त अच्छी तरह पोछा न जायगा और उसमें किसी प्रकार गर्माहट न जायगी तो स्नान का कोई लाभ न होगा, उल्टे हानि अधिक होगी । अर्थात् शरीर भीगा रहने पर दाद, और खुजली आदि त्वचा के रोग होजावेगे । सिर रह जाने पर नेत्रों को हानि पहुँचेगी आदि ।

स्नान कर चुकने के एक घंटा बाद तक भोजन करना चाहिये । क्योंकि ऐसा करने से पाचन-क्रिया जाती है ।

दि नल पर स्नान किया जाय, अथवा किसी पर्वतीय

लघुनिर्भर मे स्नान करना हो तो शुष्क घर्षण स्नान के बाद उसके नीचे बैठकर प्रथम सिर पर उसकी धारा को लेना चाहिये । तदुपरात गहरी सांस लेकर फेफड़ों पर और पेट पर २-२ मिनट तक लेना चाहिए । अन्त में पुनः शुष्क घर्षण-स्नान द्वारा शरीर पर का जल सुखाकर कपड़े पहन लेना चाहिये । इस प्रकार सिर से स्नान करने से मस्तिष्क ठंडा एवं शक्तिशाली बनता है, नेत्र ज्योति बढ़ती है, फेफड़े सशक्त होते हैं, तथा पाचन क्रिया ठीक होती है । यथाः—

‘शीतेन शिरशः स्नानं चक्षुष्यमिति निर्दिशेत् ।

अर्थात्, ठण्डा जल सिर पर लेने से नेत्रों की शक्ति खूब बढ़ती है ।

साधारण दैनिक स्नान के पहले तैल-स्नान अथवा उबटन करने का भी आयुर्विज्ञान में विधान है । जैसा कि जाड़ो में बहुधा किया जाता है । उसके करने की विधि यह है —

सर्व प्रथम घर्षण-स्नानादि द्वारा शरीर को थोड़ा गरम कर लीजिए साथ ही साथ शरीर पर शुद्ध सरसो के के तेल की मालिश भी करते जाइए । अच्छा तो यह हो कि हल्की धूप में बैठकर आधा घंटा तक अङ्ग प्रत्यङ्ग की मालिश शुद्ध सरसो के तेल या किसी अच्छे उबटन से की जाय । उसके बाद उपर्युक्त रीति से ठण्डे जल से मल-मलकर स्नान कर लिया जाय । बाद को शरीर पर लगे तेल अथवा मल युक्त उबटन को खुरदरी तौलिया, महीन बालू मिली गीली मिट्टी, बेसन या नीबू के रस की मालिश करके धो-पौछ डाला जाय । तदुपरात शरीर को पुनः गरम करके कपड़े पहन लिये जाय । इस तेल की मालिश वा उबटन के भी बड़े लाभ हैं ।

चरकाचार्य की आज्ञानुसार दिन में दो बार सुबह-शाम यह स्नान करना चाहिए । यथाः—

“द्वौकालौ उपस्पृशेत्”

—च सू अ. ८

अतः जाड़ो में नहीं तो गर्मियों में तो अवश्य ही दोनों वक्त स्नान करना चाहिए । इस स्नान के लिए सुबह सूर्योदय के लगभग और शाम सूर्यास्त के ठीक बाद का समय ठीक रहता है ।

भोजन करने के तुरन्त बाद या पहले यह या कोई स्नान कभी नहीं करना चाहिए । सुबह के नाश्ता के एक

पड़ने पर इसे कड़े हाथों प्रीर अधिक देर तक करना चाहिए। एक-एक अङ्ग को ५-५, ६-६ बार रगड़ना काफी होता है।

साधारण स्नान के प्रथम इस शुष्क घर्षण-स्नान (Dry Friction Bath) का बड़ा महत्व है। इससे रक्त अधिकाधिक त्वचा की ओर पहुँचता है जिससे रक्त शिराए फैलती हैं और शरीर के रोमकूप खुल जाते हैं। परिणाम यह होता है त्वचा निरोग और निर्मल हो जाती है और खुले हुए रोम कूपों द्वारा शरीर का भीतरी मल जो पसीने के रूप में भी निकलता रहता है, बाहर निकल जाता है। इस क्रिया से समूचे शरीर में एक प्रकार की बिजली दौड़ने लगती है और शरीर चमक उठता है। मानव-शरीर के चारों तरफ जो अदृश्य तेज होता है उसमें वृद्धि होने लगती है। इस क्रिया से सारे शरीर की गर्मी समानता को प्राप्त होती है, शरीर में स्फूर्ति जान पड़ती है और मनुष्य सदैव गर्मी की अनेक बीमारियों से बचा रहता है। शुष्क घर्षण-स्नान से शरीर की उतनी ही सफाई होती है, उसे उतनी ही गर्माहट मिलती है जितनी कि गरम जल के स्नान से, साथ ही साथ गरम जल के स्नान से शरीर को जो हानियाँ होती हैं वे शुष्क घर्षण-स्नान से बिल्कुल ही नहीं होती। रोज रोज गरम जल से स्नान करने की सलाह किसी को भी नहीं दी जा सकती क्योंकि ऐसा करने से शरीर को बड़ी क्षति पहुँचती है। परन्तु शुष्क घर्षण-स्नान कोई भी रोज-रोज करके लाभ उठा सकता है। बर्नर मैकफेडन ने एक स्थान पर लिखा है कि एक नवयुवक ने इस घर्षण स्नान से ही अपने को यक्ष्मा रोग के विकराल पजे से मुक्त कर लिया, खासी और जुकाम तो इससे होते ही नहीं।

दैनिक स्नान के प्रथम किया गया उद्युक्त शुष्क घर्षण स्नान यदि प्रातः काल की हल्की धूप में किया जाय तो वह निश्चय ही अधिक लाभकारी होता है। क्योंकि उस हालत में शरीर की पुष्टि के साथ-साथ उसे विटामिन 'डी' की भी प्राप्ति होती है जो उत्तम स्वास्थ्य के लिए एक बहुत आवश्यक वस्तु है।

शुष्क घर्षण-स्नान के स्थान पर साधारण स्नान के प्रथम शरीर में थोड़ी गर्माहट लाने के लिये धूप-स्नान गुनगुने पानी का स्नान, अथवा हल्की कसरत करली जा

सकती है।

साधारण स्नान के प्रथम शुष्क घर्षण-स्नान करने शरीर में थोड़ी गरमी लाने के बाद क्रमिक शीत-घर्षण स्नान (The piece meal cold friction Bath) कर लिया जाय तो साधारण स्नान का लाभ शरीर को अधिक होता है। क्रमिक शीत घर्षण-स्नान की विधि वही है जो शुष्क घर्षण-स्नान की। अन्तर केवल इतना है कि शुष्क घर्षण स्नान हाथ की सूखी हथेलियों, सूखी तौलिया, सूखे वृष के किये जाता है, पर क्रमिक शीत घर्षण-स्नान केवल हाथ की हथेलियों से उन्हे ठंडे जल में भिगो भिगो कर लिया जाता है। अर्थात्, पहले दोनों हाथों को ठंडे जल में भिगो कर उस वक्त तक उनको परस्पर रगड़ा जाता है जब तक उन पर की जमी मैल छूट कर भंड नहीं जाती और उन पर का पानी सूख नहीं जाता। उसके बाद दोनों हाथों को सूखी तौलिया से पौछ कर फिर उन्हे ठण्डे पानी में भिगो भिगो कर उनसे सर से लेकर एड़ी तक के सभी अङ्गों को बारी बारी से मलमलकर और रगड़ रगड़ कर उन पर की जमी मैल छुड़ायी जाती है और सूखी तौलिया से पौछी जाती है। वही शरीर का क्रमिक शीत घर्षण-स्नान है।

शुष्क घर्षण-स्नान और शीत घर्षण-स्नान के बाद तुरत विपुल ठण्डे जल से साधारण दैनिक स्नान करना चाहिए। पहले शिर को धोना चाहिए तत्पश्चात् क्रमशः अन्य अङ्गों को। ऐसा करने से शरीर की आवश्यक उष्णता सिर से होती हुई पैरों की तरफ से निकल जाती है और शरीर तरोताजा हो जाता है। स्नान पौछ की तरफ से आरम्भ करने से आखो और शिर में गर्मी चढ़ जाने का भय रहता है जिससे अनेक रोग उत्पन्न होते जाते हैं। सिर धोने के बाद नेत्रों और चेहरे को धोना चाहिये, फिर छाती, पेट, तब पैर। तत्पश्चात् द्वारा नि और अन्त में सर्वाङ्ग पर एक साथ पानी डालकर प्रत्येक अङ्ग को मलमलकर नहाना चाहिए। विशेषकर गर्म वाले स्थानों, जैसे बगल, जाघों के ऊपरी हिस्से आदि जिनमें प्रायः पसीना आया करता है हाथों, घुटनों, तौलिया, या खद्दर के गमछा से खूब रगड़ना और रगड़ना चाहिए। उस वक्त सूत्रेन्द्रिय का ऊपरी चमड़ा (आवरण) खींचकर उसे धीरे-धीरे धोना और साफ करना

वाहिये ।

यदि अङ्ग-प्रत्यङ्ग को तौलिया से रगड़-रगड़ कर स्नान करने की सुविधा न हो और स्नान के जल की भी कमी हो तो पहले गुदा और मूत्रेन्द्रिय के बीच के भाग और पेट पर थोड़ा-सा पानी डालकर उसे हाथ से ही खूब रगड़ना चाहिए । तत्पश्चात् बाकी पानी को फुर्ती के साथ शरीर पर डालकर पौछ लेना चाहिए और शरीर के बिल्कुल सूख जाने तक शरीर को हाथ की हथेलियों से रगड़ते रहना चाहिये । बाद को कपड़े पहन कर बदन को गरम कर लेना चाहिए ।

स्नान करते समय यह दृढ़ भावना रखनी चाहिए कि शुद्ध जल तत्व मलिन शरीर को विशुद्ध बना रहा है, और उसके अधिष्ठातृ देवता वरुण तथा जलशायी भगवान् अपने अपनी शुद्धि करने वाली शक्ति से मन शुद्ध और मेल कर रहे हैं । इस प्रकार की भावना के साथ-साथ दे हो सके तो ईश्वर-प्रार्थना सम्बन्धी किसी मन्त्र या लोक का उच्चारण भी करते रहना चाहिये ।

स्नान के बाद शरीर और बालों को सूखी तौलिया खा लेना चाहिये । पर अधिक लाभ के लिये स्नान के शरीर को सूखी तौलिया से न सुखाकर हाथ की लेंथों से उपर्युक्त विधि से शुष्क घर्षण स्नान करके सुखा लेना चाहिए । मतलब यह कि साधारण स्नान पहले और बाद—दोनों दफा शुष्क घर्षण स्नान करने ही स्नान का पूरा पूरा लाभ उठाया जा सकता है । न के बाद घर्षण-स्नान करने से शरीर का व्यायाम भी जाता है और उसमें गरमी भी आ जाती है जो किसी ठण्डे स्नान के बाद अत्यन्त आवश्यक है ।

यदि स्नान करने के बाद शरीर को तुरन्त अच्छी तरह ढिँछा न जायगा और उसमें किसी प्रकार गर्माहट न जायगी तो स्नान का कोई लाभ न होगा, उल्टे हानि अधिक होगी । अर्थात् शरीर भीगा रहने पर दाद, और खुजली आदि त्वचा के रोग होजावेंगे । सिर पर रह जाने पर नेत्रों को हानि पहुँचेगी आदि ।

स्नान कर चुकने के एक घंटा बाद तक भोजन करना चाहिये । क्योंकि ऐसा करने से पाचन-क्रिया रुक जाती है ।

यदि नल पर स्नान किया जाय, अथवा किसी पर्वतीय

लघुनिर्भर मे स्नान करना हो तो शुष्क घर्षण स्नान के बाद उसके नीचे बैठकर प्रथम सिर पर उसकी धारा को लेना चाहिये । तदुपरांत गहरी सास लेकर फेफड़ों पर और पेट पर २-२ मिनट तक लेना चाहिए । अन्त में पुनः शुष्क घर्षण-स्नान द्वारा शरीर पर का जल सुखाकर कपड़े पहन लेना चाहिये । इस प्रकार सिर से स्नान करने से मस्तिष्क ठंडा एवं शक्तिशाली बनता है, नेत्र ज्योति बढ़ती है, फेफड़े सशक्त होते हैं, तथा पाचन क्रिया ठीक होती है । यथाः—

‘शीतेन शिरश स्नान चक्षुष्यमिति निर्दिशेत् ।’

अर्थात्, ठण्डा जल सिर पर लेने से नेत्रों की शक्ति खूब बढ़ती है ।

साधारण दैनिक स्नान के पहले तैल-स्नान अथवा उबटन करने का भी आयुर्विज्ञान में विधान है । जैसा कि जाड़ों में बहुधा किया जाता है । उसके करने की विधि यह है —

सर्व प्रथम घर्षण-स्नानादि द्वारा शरीर को थोड़ा गरम कर लीजिए साथ ही साथ शरीर पर शुद्ध सरसों के तेल की मालिश भी करते जाइए । अच्छा तो यह हो कि हल्की धूप में बैठकर आधा घंटा तक अङ्ग प्रत्यङ्ग की मालिश शुद्ध सरसों के तेल या किसी अच्छे उबटन से की जाय । उसके बाद उपर्युक्त रीति से ठण्डे जल से मल-मलकर स्नान कर लिया जाय । बाद को शरीर पर लगे तेल अथवा मेल युक्त उबटन को खुरदरी तौलिया, महीन बालू मिली गीली मिट्टी, बेसन या नीबू के रस की मालिश करके धो-पौछ डाला जाय । तदुपरांत शरीर को पुनः गरम करके कपड़े पहन लिये जाय । इस तेल की मालिश वा उबटन के भी बड़े लाभ हैं ।

चरकाचार्य की आज्ञानुसार दिन में दो बार सुबह-शाम यह स्नान करना चाहिए । यथाः—

‘द्वौकालौ उपस्पृशेत्’

—च सू. अ. ८

अतः जाड़ों में नहीं तो गर्मियों में तो अवश्य ही दोनों वक्त स्नान करना चाहिए । इस स्नान के लिए सुबह सूर्योदय के लगभग और शाम सूर्यास्त के ठीक बाद का समय ठीक रहता है ।

भोजन करने के तुरन्त बाद या पहले यह या कोई स्नान कभी नहीं करना चाहिए । सुबह के नाश्ता के एक

घटा बाद या श्राध घटा पहले और भोजन के तीन चार घटा बाद स्नान किया जाना चाहिए। स्नान बहुत देर तक भी नहीं करना चाहिए और २० मिनट से अधिक देर तक जल में भोगते रहना तो खतरनाक भी होता है। गर्मियों में बहुत से लोग देर तक जल में धुसे रहना पसंद करते हैं या घटो सिर पर घड़ो पानी डालते रहने चाहते हैं, और जाड़ों में एक मिनट में ही स्नान समाप्त कर देते हैं। ये दोनों ही तरीके हानिकारक हैं। सिद्धान्त यह है कि शरीर में कपकपी लगने लगे अथवा हाथ-पैरों में ठिठरन होने लगे तो स्नान बढ़ कर देना चाहिए। इस सिद्धांतानुसार गर्मियों में २० मिनट तक, वर्षा ऋतु में १० मिनट तक तथा जाड़ों में ३ से ५ मिनट तक स्नान करना काफी होता है।

दैनिक स्नान हमेशा बंद कमरे में विवस्त्र होकर करना चाहिए। क्योंकि स्नान करते वक्त शरीर पर हवा के झोके नहीं लगने चाहिए।—इससे हानि होती है। गर्मी के दिनों में लू में बैठकर और सर्दियों के दिनों में खुली हवा में स्नान करना खतरे से खाली नहीं होता।

उपयुक्त विधि से दैनिक स्नान करने के अनेक लाभ हैं। इससे कितने ही रोगों जैसे फोड़ा, फुन्सी, दाद-खाज, मुहासा भायी, दमा, गठिया, तथा बवासीर आदि से अनायास छुटकारा मिल जाता है।

तैत्तिरीय संहिता ६/१/१ में उल्लेख है कि जो जल में स्नान करता है वह सीधे दीक्षा और तप को अपनाता है। क्योंकि वह जल में स्नान करता हुआ तीर्थ में नहाता है, इसलिये अवश्य स्नान करे। यथा—

‘यो अप्सुस्नाति, साक्षादेव दीक्षा तपसी अवरुन्धे, तीर्थेस्नाति। (तस्मात् स्नायात्),

वशिष्ठ स्मृति में कहा गया है—

‘अत्यन्त मलिनः कायः नवछिद्र समन्वितः।
सवत्येव द्विवारात्रौ प्रातः स्नाने शुध्यति॥

अर्थात् मलपूर्ण शरीर के नव छिद्रों से रात दिन मल निकलता है और पसीना भी रोमकूपों से निकल कर चमड़े के अन्दर का मैल बाहर लाता रहता है, इसलिए नित्य प्रातः स्नान से शरीर की शुद्धि होती है।

इस सम्बन्ध में आयुर्वेद में भी एक वाक्य है—

‘वाह्यैश्च संकैः शीताद्यैरुष्मान्तर्याति पीडितः।
नरस्य स्नानमात्रस्य दीप्यते तेन पावकः॥
वाग्भट सूत्र स्थान अ० २ में आया है—

दीपनं वृष्यमायुष्यं स्नानमोजो बलप्रदम्।

कंदूमल श्रमस्वेद तन्द्रावृद्धाह पुत्र॥

रक्तप्रसादनं चापि सर्वेन्द्रिय विशोधनम्।

अर्थात् स्नान भूख, बल, आयु और जीवनी-शक्ति बढ़ाता है। चर्मरोग, मल, थकावट, पसीना और उष्ण दुर्गन्ध, तन्द्रा-आलस्य, प्यास, जलन, तथा पाप को ना करता है, साथ ही रक्त को विशुद्ध करता है, एवं समुन्द्रियो को स्वच्छ और निर्मल बना देता है।

साधारण स्नान से दो विशेष लाभ होते हैं। पहला शरीर की सफाई और दूसरा ठण्डे पानी के स्फूर्तिदायक प्रभाव से स्नायु मरडल का सशक्त बनना एवं शरीर रक्त सञ्चालन का ठीक ठीक होना।

हमारी त्वचा की बनावट ही कुछ इस प्रकार की कि यदि उसे स्नान द्वारा नित्य प्रति साफ न किया जाय तो स्वास्थ्य एवं सौन्दर्य की बात तो अलग छोड़िये, हम जीवन ही खतरे में पड़ जायेगा। यह मिथ्या मत कि हम केवल नाक से ही सास नहीं लेते बल्कि त्वचा उन सभी छिद्रों द्वारा भी लेते हैं जिनकी गिनती नहीं सकती। अतः जिस प्रकार हम अपनी नाक के छिद्रों को बंद करते ही दम घुटकर मरने की अवस्था को जानते हैं उसी प्रकार यदि हम स्नान न करके त्वचा उन असंख्य छिद्रों को बंद हो जाने का मौका देंगे तो हम जीवित रह सकते हैं? इसके अतिरिक्त शरीर विषैले एवं दूषित पदार्थों को अनवरत रूप से निकालते रहना त्वचा का ही कार्य है। स्नान न करने का फल स्वरूप चर्म-छिद्रों के अवरुद्ध हो जाने से त्वचा काम में निश्चय ही बाधा उपस्थित होसकती है। न यह होगा कि शरीर की गंदगी शरीर के भीतर पड़ी पड़ी सड़ा करेगी और आधे दिन भी रोगों का कारण बना करेगी।

स्नान के समय जब हम बदन पर ठंडा पानी डालें तो शरीर का रक्त स्वभावतः त्वचा की ओर दौड़ता है जो उसमें एक प्रकार की विशेष गति का परिणाम फलतः रक्त सञ्चालन शुद्ध एवं तीव्र होजाता है।

यौवन को अधिक स्थायी बनाने में सहायक होता है। जिस प्रकार एनिमा या जलपान से जल शरीर के भीतर पहुँचकर शरीर को लाभ पहुँचाता है, उसी प्रकार बाह्य स्नान से जल का शरीर के रोमकूपों द्वारा चोपण होकर शरीर को लाभ पहुँचता है अर्थात् जल की ठंडक का प्रभाव शरीर के भीतरी अवयवों पर दूर तक पड़ता है जो नाडी मण्डल के सम्बन्ध से सम्भव होता है। स्नान करते वक्त जो घर्षण किया जाता है उससे शरीर का नाडी जाल उत्तेजित होता है और परिणामतः सक्रिय बनता है। ठंडे जल से स्नान के उपरान्त जो अच्छी और गाढ़ी नींद आती है उसका कारण स्नान का शरीर के नाडी मण्डल पर स्वास्थ्य-प्रद प्रभाव डालना ही है।

ठंडे जल के विधिवत साधारण स्नान से जहाँ लाभ ही लाभ है वहाँ अनुचित ढंग से इस स्नान को करके कितने ही मनुष्य हानि भी उठाते हैं। साधारण स्वस्थ वालों को ठंडे पानी का यह स्नान मुआफ़िक आता है परन्तु बूढ़ों, अत्यन्त दुर्बल व्यक्तियों को ठंडे पानी का स्नान नहीं करना चाहिये। यह उनके अनुकूल नहीं पड़ सकता। ऐसी को क्रमिक शीत घर्षण स्नान अथवा गुनगुने या गरम जल का स्नान केवल कमर के ऊपर के हिस्से तक ही करके तुरन्त ठंडे जल का स्नान कर डालना चाहिए। शरीर जब अत्यधिक गरम हो अथवा थका हो तो उस वक्त ठंडे पानी से नहा डालना मौत के मुह में प्रवेश करना है। आयुर्वेद के आचार्यों ने स्थान स्थान पर लिखा है —

‘नाऽविगतकलमः उपस्पृशेत् ।

अर्थात् कडी मेहनत करने के बाद जब तक थकावट मिट न जाय, स्नान नहीं करना चाहिये। और भी —

‘स्नानं ज्वरातिसारे च नेत्र कर्णानिलातिषु ।

आध्मान पीनसाजीर्णं भुक्त वत्सु च गर्हितम् ॥

अर्थात् जो नेत्र के रोगी हो कान के दर्द वाले, वात रोगी, पेट में अफ़ारा वा अध्मान वाले को, पीनस रोग वाले को अथवा जो तुरन्त भोजन करके उठा हो उसको साधारण स्नान नहीं करना चाहिए।

२-नदी में तैरकर स्नान

गंगा, यमुना जैसी बड़ी नदियों के बहते हुये जल में तैर कर स्नान करने की हृष्ट पुष्ट व्यक्तियों के लिये सर्वोत्तम स्नान माना जाता है। विधि वही है जो साधारण

स्नान करने की है अर्थात् स्नान से प्रथम सारे शरीर की सूखी मालिश कर लेनी चाहिये जिससे रक्त की गति थोड़ी तीव्र होकर वन गरम होजाय। उसके बाद सिर और चेहरे को पहले नदी के जल से धो लेना चाहिए तत्पश्चात् नीचे के अङ्गों को अतः नदी में उतर कर खूब मलमल कर नहाना चाहिये। नदीपरान्त कुछ देर तक तैरना चाहिये पर इनका ही तैरना चाहिये कि थकावट न मालूम हो अपितु तैर कर निकलने पर शरीर में ताजगी और स्फूर्ति मालूम दे। इस स्नान में भी २० मिनट से अधिक समय लगना ठीक नहीं है। स्नान के बाद शुष्क घर्षण स्नान द्वारा शरीर को सुखाकर कपड़े पहन लेना चाहिये।

इस स्नान से सभी लाभ उठा सकते हैं कमजोर आदमी भी तैरने का स्नान करके लाभान्वित हो सकता है। बग़ते कि वह अधिक देर तक यह स्नान न करे और पानी में उतरना उसकी प्रकृति के प्रतिकूल न हो।

तैरने में स्नान के साथ साथ व्यायाम भी होता रहता है। इसलिए तैरने का स्नान अधिक गुणकारी होता है। इस स्नान से शरीर के समस्त नाडीजाल का स्नायु होजाता है। जिससे शरीर में ओज, स्फूर्ति और अद्भुत शक्ति का सञ्चार होता है। यह स्नान स्वास्थ्यवर्द्धक भी है। हमारे शास्त्रों में जो गणिकाल में समय समय पर गंगाजी आदि पवित्र सरिताओं के शीतल जल में स्नान करने की व्यवस्था है वह इसी प्रयोजन से दी गयी है ताकि इस स्नान के असाधारण गुणों से एक भी व्यक्ति वञ्चित न रह जाय और सभी इसे अपने धर्म वा एक अङ्ग समझकर करे। इस स्नान को नियमित रूप से करने वाले मनुष्य काफी बड़ी आयु पाते हैं और मरने तक शक्तिशाली तेजस्वी एवं स्वस्थ बने रहते हैं।

तैरने का स्नान यदि गंगा-जल में किया जाय तो शत्रु प्रतिशत्रु लाभ हो। कारण, गंगाजल अपने खनिज गुणों के कारण इतना गुणकारी, स्वास्थ्यवर्द्धक, रोग नाशक, एवं पवित्र होता है कि उसकी समता कोई भी अन्य जल नहीं कर सकता। हमारे धर्म शास्त्रों में गंगा-जल की महत्ता पर जितना लेख मिलता है यदि उन सब का साराश भी दिया जाय तो गंगा पुराण बन सकता है। भारत ही नहीं दुनिया के अन्य भागों से भी कुष्ठ जैसे असाध्य रोग से जर्जरित देह धारी कितने ही रोगी हरिद्वार

और ऋषिकेश आकर कुछ ही दिनों में केवल गंगाजल के स्नान और पान से ही पूर्ण स्वस्थ होगये हैं और रोज हो रहे हैं। कई विदेशी विद्वानों ने गंगा के पवित्र जल की महिमा और गुणों के गान में बड़े-बड़े और सुन्दर निबन्ध लिखे हैं। भौतिक विज्ञान के कई आचार्यों ने भी गंगा जल की अद्भुत शक्ति और प्रभाव को मुक्तकण्ठ से प्रशंसा की है। कहा जाता है कि हैजा, ज्वर, मलेरिया, तथा क्षय आदि रोगों के कीटाणु गंगा-जल के स्पर्श से नष्ट हो जाते हैं। इस बात की छान बीन के लिए डाक्टर हैकिन्स ब्रिटिश सरकार की ओर से एक बार नियुक्त किये गये थे। उन्होंने परीक्षा करने के लिए जब हैजे के कीटाणु गंगाजल में डाले तो वे छ घंटों में मर गये परन्तु वे ही कीटाणु जब साधारण पानी में डाले गए तो थोड़ी ही देर में वे सहस्रों की संख्या में बढ़ गए। इसी से गंगा-जल को साधारण जल न मानकर भारतीय हिन्दू उसे ब्रह्मद्रव और अमृत मानते हैं। और यदि गंगा जल को असाधारण जल न भी माना जाय तो भी इस तथ्य से तो इनकार नहीं किया जा सकता कि हिमालय पर्वत औषधियों की खान है और गंगाजी उसी पर्वतराज की एक छोटी गंगोत्री से निकल कर सब जड़ी बूटी, खनिज पदार्थों और लवणों के सत्त्व को अपने में बहाती हुई मैदान में उतरती है। तब फिर गंगा जल में आरोग्य लाभ कराने वा स्वास्थ्य प्रदान कराने का कौन सा गुण न होगा ! गंगा जल की एक विलक्षण विशेषता यह भी है कि उसमें कभी भी कीड़ नहीं पड़ते चाहे वह कितने दिन क्यों न रखा रहे और न उसमें किसी प्रकार की दुर्गन्धि ही आवेगी। भला ऐसे जल का उपयोग दैनिक जीवन में मनुष्य को क्या कुछ लाभ न पहुँचावेगा ! अनुभव से जाना गया है कि गंगाजल में तैर कर नित्य स्नान करने से अजीर्ण, जीर्णज्वर, राजयक्ष्मा, दमा, कुष्ठ, तथा अन्य चर्म रोग आदि सहज ही में अच्छे हो जाते हैं।

३—वर्षा जल से स्नान

वर्षा-जल स्रवित (Distilled) होने के कारण अत्यन्त शुद्ध और हर काम के योग्य होता है। अतः यह स्नान के लिए भी निश्चय ही उत्तम और लाभकारी है। पर वरसात के शुरू के कुछ दिनों के वर्षा-जल में स्नान करना ठीक नहीं। कारण, ऐसे जल में मार्ग के धूलकण आदि

अशुद्ध पदार्थ मिले होते हैं, विशेष कर जब बारिश अर्धवर्षा के बाद होती है। वर्षा-जल में सूक्ष्माणुओं में ओजन, नत्रजन, कर्वनट्रिओपिद, अमोनिया, एव अमोनियाइट आदि भी मिले रहते हैं। वर्षा-जल से स्नान केवल वर्षा ऋतु में ही सम्भव हो सकता है वरन् भरना-स्नान (Shower Bath) की भाँति ही स्नान करने वाला और गुणकारी होता है। इस स्नान के पहले और बाद में शुष्क घर्षण-स्नान या अन्य प्रकार द्वारा शरीर को थोड़ा गरम कर लेना जरूरी है। वर्षा ऋतु में वर्षा-जल से, मौका मिलने पर स्नान कर लेना साल भर तक त्वचा के रोग नहीं होते, ऐसा कहा जाता है।

४—समुद्र—स्नान

किसी नदी में स्नान करने के समान ही समुद्र में स्नान किया जाता है। पर समुद्र-स्नान में दो बातें करनी जरूरी है। प्रथम यह कि समुद्र में स्नान करने के लिए प्रवेश करने से पहले कानों के छिद्रों में रुई धरेनी चाहिए, दूसरे यह कि समुद्र-स्नानोपरान्त एक बार मीठे जल से भी स्नान कर लेना चाहिए ताकि शरीर पर का खारापन धुल जाय। गठिया आदि रोगों में इससे लाभ होता है। चर्म रोगी को यह स्नान अधिक लाभकारी नहीं होता। किसी-किसी दशा में तो समुद्र का खारा पानी हानि भी पहुँचाता है।

कहा भी है—“सामुद्रमुदकं विभू लवणं सर्वदोषहर्तुम्” समुद्र-जल में ३॥ प्रतिशत विभिन्न लवण होते हैं। उनमें साधारण नमक, मैग्नेशियम क्लोराइड, पोटेशियम क्लोराइड कैल्शियम, तथा मैग्नेशियम सल्फेट मुख्य हैं।

५—खनिज जल-स्नान

वर्षा-जल जब पृथ्वी द्वारा शोषित होकर भूमि के अन्दर उतरता है तो वह मार्ग में पड़ने वाले धूलकणों से खनिज को घोलता हुआ अभेद्य स्तरों पर पहुँच कर एकत्र हो जाता है। इस जल को आभ्यन्तरिक (Underground) जल कहते हैं। मार्ग मिलने पर जब यही जल सतह में घरातल के ऊपर आजाता है तो वह खनिज जल के रूप में पुकारा जाता है। ऐसे खनिज जल के स्रोत इंग्लैण्ड, फ्रांस, अमेरिका, तथा इटली आदि में पाये जाते हैं। भारत में भी मुँगेर तथा विन्ध्याचल में खनिज जल के स्रोत हैं जिनका जल खोग बड़ी श्रद्धा और भक्ति के

व्यवहार में लाते हैं। अश्रुवापन में भैरवकुण्ड और हरादून में गंधक के स्रोत प्रसिद्ध हैं। राजगिरि में भी इस प्रकार के खनिज जल के भरने पाये जाते हैं जिनका जल बहुत ही मीठा और स्वास्थ्यवर्द्धक होता है। ऐसे खनिज जल के स्रोतों के जल का व्यवहार करने से भोजन तीव्र और भलीभाँति पच जाता है जिससे भूख अच्छी लगने लगती है। परन्तु इस प्रकार के जल का आवश्यकता से अधिक आन्तरिक प्रयोग हानिकारक सिद्ध होता है। खनिज जल से स्नान करना लाभकारी होता है। नदी-तालाब के पानी में जिस प्रकार स्नान किया जाता उसी प्रकार खनिज जल के स्रोत में भी स्नान करना चाहिए। इस स्नान से त्वचा निखरती और निरोग बनती जिससे शरीर के दोषों के निष्कासन में सहायता मिलती। गठिया आदि के रोगियों को खनिज के स्नान से श्रेष्ठ आराम मिलता है।

६ लम्बा स्नान

रोगी की पूरी लम्बाई से कुछ बड़ा टब लेकर उसमें ए या नदी का ताजा जल इतना भरना चाहिये कि जब रोगी उसमें नंगा होकर लेटे तो पानी उसके समूचे शरीर को ढक ले। टब में रोगी को केवल लेटे भर रहना चाहिए। ही लम्बा स्नान है। लम्बा इसलिए कि यह स्नान देर तक किया जाता है तब लाभ करता है। रोगी को पानी में भरे टब में कम से कम दो घंटा और अधिक से अधिक इस घंटा तक पड़े रहना पड़ता है। यह समय रोगी के बलावल एवं रोग की भयङ्करता अभवकरता के अनुसार निर्धारित करना चाहिये।

मस्तिष्क सम्बन्धी रोगों, जैसे इंसोमनिया तथा पागलपन आदि में लम्बे स्नान की अधिक जरूरत पड़ती है। अशाव बन्द हो तो इस स्नान से वह खुल जाता है।

अंग्रेजी में इसे Continuous bath कहते हैं।

७-भरना स्नान

भरना-स्नान या अंग्रेजी का 'शवर बाथ' लेने के लिये किसी ऊँचे पानी के नल की टोटी में चलनी जैसे छेदो वाला भरना लगा लेना चाहिए ताकि उसके नीचे बैठकर या खड़े होकर नहाते समय उससे जल की फुहारें गिरें। रोगी को भरना के नीचे नंगा बैठकर उन फुहारों

को पहले सिर पर और तत्पश्चात् समस्त शरीर पर लेते हुये ५-७ मिनट तक नहाना चाहिये। बाद को हाथ की हथेलियों से रगड़ रगड़ कर शरीर को सुखा देना चाहिये। यह सम्पूर्ण शरीर का भरना-स्नान है। इससे शरीर शरीरताजा होजाता है और मन को बड़ी शान्ति प्राप्त होती है।

सम्पूर्ण शरीर के भरना-स्नान की तरह ही स्थानीय (local) भरना-स्नान भी लिया जाता है। अर्थात् यदि शरीर के किसी स्थान विशेष पर किसी प्रकार की सूजन या अकड़न हो तो उस स्थान पर यह स्नान ५ मिनट तक देने के बाद उस स्थान को अच्छी तरह रगड़ कर सुखा देना चाहिये ताकि वहाँ थोड़ी गरमी आजाय या कोई गरम कपड़ा थोड़ी देर के लिए वहाँ लपेट देना चाहिए या समूचे शरीर पर रजाई लपेट कर गरमाहट लानी चाहिये।

इस स्नान के लिये पानी साधारण कुएँ या नल का हो सकता है।

८-गीली चादर से स्नान

जिस रोगी को गीली चादर का स्नान लेना हो पहले उसे अपने शरीर पर कोई पसीना लाने वाला प्रयोग जैसे शुष्क घर्षण-स्नान, अथवा हल्की कसरत आदि कर लेनी चाहिये। तत्पश्चात् एक बड़ी चादर (खादी की सबसे अच्छी रङ्गी है) को सहने योग्य काफी ठंडे पानी में खूब अच्छी तरह से तर करके निचोड़ लेना चाहिये। अब रोगी को टब में या किसी चौड़े बर्तन में जिसमें ३-४ इंच गहरा ठंडा पानी हो खड़ा कर देना चाहिये। उसके बाद कोई दूसरा आदमी रोगी के दोनों हाथों को थोड़ा ऊपर उठाकर गीली चादर को उसके बाँए बगल से लपेट आरम्भ करके समूचे शरीर पर लपेट दें। चादर लपेटते वक्त रोगी को उस चादर को मजबूती से पकड़ना चाहिये ताकि चादर शरीर पर गड़बड़ा न सके और खिसके नहीं। यह स्नान ५-१० मिनट तक रहना चाहिए। ५-१० मिनट बाद चादर हटाकर उमरूँ में ३-४ घंटे तक रखना चाहिए और गरम होने पर और चादर से स्नान करना चाहिए। ५-१० मिनट बाद चादर हटाकर उमरूँ में ३-४ घंटे तक रखना चाहिए और चादर से स्नान करना चाहिए।



गीली चादर से स्नान

लेने चाहिये। यही गीली चादर से स्नान या 'ड्रिपिंग शीट-बाथ', कहलाता है।

दुर्बल रोगियों को यह स्नान खाटे पर लिटा कर या स्टूल आदि पर बैठाकर भी दिया जा सकता है। ठंडे पानी के प्रयोग के अनभ्यासी रोगी को यह स्नान देते समय पहले पहल थोड़ा गरम पानी का प्रयोग करना चाहिये। इस स्नान से शरीर की जीवनी शक्ति को बल मिलता है।

६—भूँप स्नान

इस स्नान के भी पहले गरम पानी के स्नान से, शुष्कवर्षण स्नान से, कसरत से अथवा धूप से शरीर को गरम कर लेना चाहिये, साथ ही ठंडे पानी से भीगी तौलिया सिर पर बांध लेना चाहिये। अब रोगी को एक मोटी और मजबूत चादर पर लिटाकर उस चादर को रोगीसहित दोनों तरफ से दो आदमियों द्वारा उठाकर ६०° फा० तापमान के ठंडे पानी से घरे हौज में बराबर डुबाना और निकालना चाहिए। प्रत्येक बार रोगी को ५ सेकेण्ड तक पानी में रखकर निकालना चाहिए और शरीर में जैसे ही खून दौड़ आवे वैसे ही फिर डुबा देना चाहिए। इस तरह ४-५ बार करवा चाहिए और अंत में रोगी को सूखी तौलिया से रगड़ रगड़ कर पौछ देना चाहिए और फिर शरीर पर सूखी मालिश कर देनी चाहिए।

यह स्नान बजाय हौज के बड़े टब तथा नदी और तलाबों में भी किया जा सकता है। साथ ही स्नान करते वक्त तैरा और शरीर को मला भी जा सकता है। परन्तु हर

हालत में ठंड अधिक मालूम हो तो पंखे ही स्नान कर देना चाहिए और शरीर को पुनः गरम करके प्रयोग करना चाहिए। उपर्युक्त गीली चादर से स्नान की भाँति यह स्नान शरीर को अत्यन्त बल देता है और जीवनी की वृद्धि करता है।

सूजन की बीमारियों में तथा अत्यन्त दुर्बलता के हालत में इस को नहीं करना चाहिये।

१०—सम्पूर्ण स्नान

पहले रोगी का सिर, चेहरा, पेड़ू और शरीर के ऊपर को ठंडे पानी से धोकर उसके सिर पर गीली तौलिया लपेट देना चाहिए। तत्पश्चात् उसे कमरे के अन्दर बैठा पहली बार एक लोटा पानी उसकी छाती पर उड़ेल दूसरा उसकी पीठ पर उड़ेलना चाहिए। इसी प्रकार ५ बार छाती और पीठ पर बारी बारी से पानी उड़ेल ५-७ मिनट में स्नान खतम कर देना चाहिए।

बालको और बूढ़े अथवा जो रोगी एकाएक ठंडे का उपर्युक्त पूर्ण स्नान न ले सके उसे पहले गरम पानी का स्नान कराकर बाद में थोड़ी थोड़ी देर बाद उसमें ठंडा पानी मिलाकर स्नान के पानी को धीरे धीरे ठंडा जाना चाहिए। रोगी को पहले थोड़ी देर स्नान के धीरे धीरे स्नान के समय को बढ़ाते जाना चाहिए। पहले पहल रोगी को तीन चार मिनट तक पूर्ण करने के बाद धीरे धीरे समय बढ़ाकर १०-१२ मिनट यह स्नान कराया जा सकता है। इस तरह से रोगी को धीरे ठंडे पानी के स्नान का अभ्यासी हो जाता है। स्नान से किसी प्रकार की हानि न होकर लाभ होता है।

स्नान के बाद तुरंत रोगी शरीर को सूखी तौलिया पौछ कर समूचे शरीर को सूखी मालिश हाथ की हथौड़े द्वारा आरम्भ कर देनी चाहिये ताकि शरीर में गर्मी गमना आजाय। अंत में रोगी को थोड़ी देर कपड़े पहना रखना चाहिए या रजाई ओढ़ कर देना चाहिये। इन स्नान से छाती और पीठ के मजबूत होते हैं, और हृदय और फेफड़े बलवन्त होते हैं।

११-पूर्ण डूब का-ठंडा स्नान

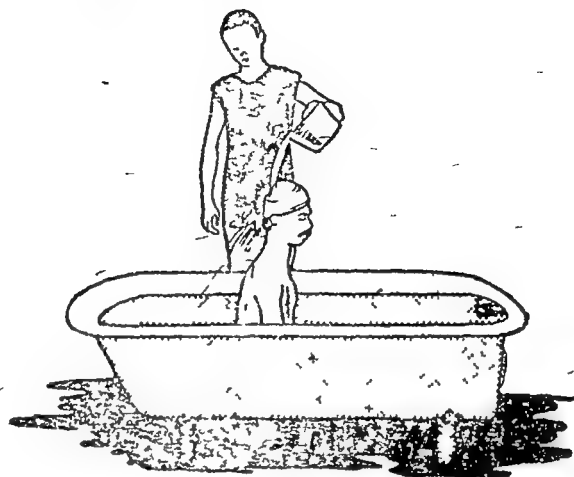
इस स्नान को अंग्रेजी में Full immersion Cold bath कहते हैं। शरीर की लम्बाई के बराबर टब इस स्नान के लिये दरकार होता है। टब को ताजे पानी से भर दिया जाता है। उसके बाद रोगी के सिर को ठंडे पानी से धाकर पीठ के बल पानी से भरे उस टब में इस तरह लिटाया जाता है कि उसका समूचा शरीर पानी में जाय और केवल उसका सर पानी के बाहर टब के सिरे पर खड आदि के तकिये के सहारे टिका रहे। नीचे पड़े रह कर रोगी को चाहिए कि वह उस समय निश्चिंत-प्रत्यक्ष को मल-मल कर धोता रहे। यह स्नान से १० सेकण्ड तक कांफी है। स्नानोपरान्त शरीर खुरदरी तौलिया से रगड़ कर उस पर का पानी सुखाया चाहिए। और तब कसरत आदि से शरीर को गरम लेना चाहिये।

इस स्नान से जीवनी शक्ति प्रबल होती है। इस स्नान के लेने का ठीक समय प्रातः काल है।

१२-ब्रैड-स्नान

इस स्नान की खोज करने वाले का नाम 'ब्रैड' था। उसी के नाम पर इसे 'ब्रैड स्नान' कहते हैं। रोगी चेहरा और सिर ठंडे पानी से धोकर उसके सिर पर पानी से भीगी और निचोड़ी तौलिया लपेट दी जाती। इसके बाद नगा करके उपर्युक्त पूर्ण डूब के ठंडे स्नान की तरह ही ठंडे पानी से भरे टब में पीठ के बल लेटाया जाता है। सिर बाहर रहता है। एक दूसरा दमी उनके शरीर को पानी के अन्दर ही अन्दर तेजी २-३ मिनट तक रगड़ता है। उसके बाद रोगी टब में ५ सेकण्ड के लिये उठ कर बैठ जाता है और तब उसके सिर और गर्दन पर एक वाल्टी ठंडा पानी डाला जाता। उसके बाद रोगी पुनः पानी में लेट जाता है और कि शरीर को मलना व रगड़ना पुनः आरम्भ कर दिया जाता है। ५ मिनट के बाद रोगी पुनः टब में बैठ जाता जब कि उसके सिर पर दूसरी वाल्टी ठंडे पानी की डाली जाती है। यही क्रम १० से २० मिनट तक चलता जाता है। मगर जब भी रोगी ठंड अधिक महसूस करने लगे और उन्हे कप कपी आने लगे तो उन्हे पानी से तुरन्त

निकाल लेना चाहिये और उसके शरीर को पोंछकर और रजाई या कम्बल ओढाकर उसे बिस्तर पर लेटा देना चाहिये।



ब्रैड-स्नान

इस स्नान से नाड़ी केन्द्रों की शक्ति मिलती है, तथा गुर्दे, जिगर आदि अपना-अपना काम सुचारु रूप से करने लगते हैं। टाइफाइड में इस स्नान से बड़ा लाभ होता है।

१३-ठंडा तौलिया स्नान

इस स्नान को अंग्रेजी में Towel-Bath और आम बोल चाल में 'अंगोछा स्नान' कहते हैं। इसके लिये अधिक पानी की जरूरत नहीं होती। लोटा-दो लोटा पानी से भी अंगोछा-स्नान बड़े मजे में हो सकता है। ढग शुष्क घर्षण-स्नान की तरह ही इस प्रकार है:-

बदन पर के कपड़े उतार ठंडे जल से भीगी और निचोड़ी तौलिया या अंगोछा से पहले चेहरे को रगड़ें। बाद को पोंछ कर सुखा डालें। फिर उसी तरह बांहों को रगड़ें और सुखाएं। फिर दोनों टांगों को तौलिया स्नान देकर स्नान खतम करना चाहिये। गीली तौलिया से बदन को रगड़ते समय यदि वह सूख जाय तो उसे पुनः ठंडे पानी में भिगो कर और निचोड़ कर आर्द्र और ठंडी कर लेनी चाहिये। पीठ को तौलिया-स्नान देने के लिये तौलिया का एक-एक सिरा एक-एक हाथ से पकड़ना चाहिए और कंधों के ऊपर से पीठ पर लेजा कर दोनों हाथों से खींच-खींच कर रगड़ना चाहिये। सुखाने के लिये भी सूखी तौलिया से इसी प्रकार पीठ को पोंछ डालना चाहिये।



स्नान समाप्त कर चुकने के बाद शुष्क घर्पण-स्नान अथवा हल्की कसरत आदि द्वारा शरीरको पुनः गर्म कर लेना अति आवश्यक है।

इस स्नान से शरीर की जीवनी-शक्ति बलवती होती है। जो लोग प्रसिद्ध मेहनत स्नान किसी वजह से नहीं कर सकते या मेहनत-स्नान नहीं करना चाहते, वे उसकी जगह इस स्नान को लाभ के साथ ले सकते हैं।

हृदय के रोगियों और बूढ़ों को यह स्नान बड़ी सावधानी के साथ लेना चाहिए।

१४—क्रमिकशीत घर्पण स्नान

क्रमिक शीत घर्पण स्नान को अंग्रेजी में 'The piece meal cold friction bath' अथवा 'Partial cold bath' कहते हैं।

इस स्नान में खास बात यह होती है कि एक वक्त में शरीर के केवल एक भाग का ही स्नान होता है और शेष भाग बिल्कुल सूखा और गर्म रहता है। दूसरी खास बात यह है कि इस स्नान से ठंड और मालिश दोनों का लाभ साथ-साथ होता है।

यह स्नान गरम कमरे में अंगीठी के पास यदि लिया जाय तो ठीक रहता है और लाभ भी अधिक होता है। स्नान की विधि यह है:—

पहले दोनों हाथों को पानी में भिगो कर परस्पर इतना रगड़ें कि उन पर की मल छूटकर भड़ जाय। तब हाथों को धोकर सूखी तैलिया से पौछ डालें। जब हाथों की हथेलिया पुनः गरम हो जावे तो उन्हें पानी में फिर भिगोकर उनसे चेहरे को मलिये और रगड़िये ताकि उस पर की मल छूटकर भड़ जाय। तब चेहरे को पानी से धोकर सूखी तैलिया से रगड़ कर पौछ डालें। उसी प्रकार छाती, फिर एक बाह, उसके बाद दूसरी बाह तत्पश्चात् पीठ, फिर पेट, अन्त में प्रत्येक टांग को बारी-बारी से यह स्नान देना चाहिए। मर्दों को चाहिए कि वे अपनी गुप्त इन्द्रियों के आगे के ऊपरी आवरण को हटाकर उसके अन्दर बैठी मल को भी अवश्य साफ कर लें।

जो दुर्बल है अथवा जिन के हाथ और पैर सदैव ठण्डे रहा करते हैं ऐसे लोग इस स्नान को पहलेपहल केवल घुटने के ऊपरी हिस्से तक ही सीमित रखें और उस वक्त तक निचले हिस्से को स्नान दें जब तक कि ऊपरी भाग

पुनः गरम न हो जाय पर यदि शरीर के सभी भागों में एक सा ही क्रमशः स्नान दे दिया जाय तो स्नान के बाद यह जरूरी है कि समूचे शरीर को कसरत द्वारा, रज्ज में ओढ़ कर लेटकर, या किसी अन्य विधि से गरम कर लिया जाय।

इस स्नान से सारे शरीर में खून तेजी से दौड़ लगता है जिससे सभी अङ्ग ताजे हो जाते हैं। कम नाडी-मण्डल, हृदय, शरीर की शिराओं आदि पर इस प्रयोग का बहुत ही बलकारक एवं सुन्दर प्रभाव पड़ता है।

पाडुरोग, क्षय, हृदयरोग, ज्वर, मोतीभरा, मोतिल आमवात आदि कितने ही रोगों में इस स्नान से बड़ा लाभ होता है।

दमा और हृदय-दौर्बल्य के रोगों में इस स्नान का प्रयोग बड़ी सावधानी के साथ करना चाहिए।

१५—तलवा-स्नान

ओस से ओतप्रोत हरी घास या भीगी जमीन, पत्थर या पत्थर पर शक्ति के अनुसार ५-से २० मिनट तक रोज दिन में कई बार नंगे पैर ठहले और प्रत्येक बार ठहलने के बाद ढलवों को सूखी खुरदुरी तैलिया से रगड़ें तथा हथेलियों से थपथपावे। यही तलवा स्नान है। इस स्नान से बलबो की दलन दूर होती है और आंखों की रोशनी बढ़ती है।

१६—पैर स्नान

तब या किसी अन्य चौड़े मुंह के बर्तन में पैर ठण्डे तक ठण्डे पानी में १ या २ मिनट तक खड़े रहें। फिर पानी में से निकलकर खुरदुरी तैलिया से उस स्नान को खूब रगड़-रगड़ कर पौछें, बाद में ५-७ मिनट तक तेजी से ठहले। इस प्रकार रोज दो-तीन बार पैर स्नान लें और उसके बाद ठहले। इससे पैरों की कमजोरी और स्नान ठण्डा रहना दूर होता है। क्योंकि उपर्युक्त ठण्डे प्रयोग में पैरों की भीतरी खून ऊपर आकर उनकी ऊपरी त्वचा-नाटियों में तेजी से दौरा करने लगता है जिससे पैरों की कमजोरी और ठण्डा दूर होकर उनमें ताकत और गर्मी का प्रभाव हो जाता है।

करना चाहिए, और सफाई की दृष्टि से स्नान के बाद और मलद्वार को साफ पानी से भली भाँति धो डालना भी अति आवश्यक है।

डाक्टर जुस्ट का यह प्राकृतिक स्नान अत्यन्त सुखदायी, सान, सब जगह पर सम्भव, प्राकृतिक एवं लाभकारी। इस स्नान को यदि और भी सरल बनाना हो तो पीठ के ऊपर एक गीली तौलिया फैलाकर उस पर जाइये। दोनों पैरों को सामने किसी ऊँची चीज रखलीजिए। अब एक वाल्टी में ठंडा पानी लेकर से कटि स्नान की तरह पेड़ और जोड़ों आदि के स्थानों १०-१५ मिनट तक रगड़िए। बस प्राकृतिक स्नान जायगा। अगर कोई रोगी इतना कमजोर है कि वह रपाई से उठ नहीं सकता तो उपर्युक्तांश से स्नान बदले उसके पेड़, मलद्वार और जननेन्द्रिय के ऊपर एक गीली तौलिया या गमछा रख दीजिए और गरम होने पर बदल दिया करें, तब भी यह स्नान हो जायगा। पानी से भरी चिलमची या छोटी थाली पर बैठकर मलद्वार को धोने, जननेन्द्रिय पर हाथ से कुछ मिनट तक धो डाल-डाल कर ठंडा करते रहने, उसके बाद क्रम से और सारे शरीर को धोकर हथेलियों से रगड़-रगड़ सुखा देने से भी प्राकृतिक स्नान सम्पन्न हो जाता है। स्नान नदी में तट के निकट, झरनों एवं छोटे तालाबों में किया जा सकता है।

प्राकृतिक स्नान से शिरोविकार नहीं होते। इससे वनी शक्ति बलवती होती है। भूख बढ़ जाती है। वा ठीक तौर से काम करने लगता है। पैर और नितों के पानी के भीतर रहने से रक्त सञ्चालन सम हो है, तथा पेड़ की बढी हुई गर्भों के शान्त होते ही शरीर के अन्य सभी रोग धीरे-धीरे चले जाते हैं। एक प्राकृतिक स्नान से नये पाँव टहलने, पानी में खड़े रहने, मलद्वार को गरम होने से बचाने, एनिमा, वायु, धूप स्नान की ठंडी पट्टी, कूने का उदर-स्नान साधारण दैनिक स्नान, कूने का मेहन-स्नान, मालिश, तथा फादरनीप के स्नानों के सभी लाभ एक साथ ही प्राप्त हो जाते हैं। अतः प्राकृतिक स्नान सभी जगह प्रकार के स्नानों से अधिक प्रभावशाली एवं मनुष्य जगत् के लिए कल्याणकारी है। इस प्रकार से रोगों का जोरदार उभाड़ भी अतिशीघ्र होता

है जो इसके उत्तम और प्राकृतिक होने का सबसे बड़ा प्रमाण है। प्राकृतिक सिद्धान्त भी यही है कि जो उपचार जितना ही अधिक प्राकृतिक होता है उससे रोगों का उभाड़ भी उतना ही शीघ्र और जोरदार होता है, और इस तरह उससे रोग भी शीघ्र और स्थाई रूप से अच्छे होते हैं।

स्त्रियों को मासिक धर्म के समय इस स्नान को बंद रखना चाहिये।

सबेरे कुछ भी खाने के पहले, तथा तीसरे पहर का भोजन पच जाने के बाद इस स्नान के करने का सबसे अच्छा समय है।

२१—घर्षण मेहन-स्नान (कूने)

इस स्नान को लिङ्ग स्नान, शिश्न स्नान वा इन्द्रिय स्नान भी कहते हैं। इसके आविष्कारकर्त्ता भी डाक्टर लूई कूने साहब ही हैं। यह स्नान स्त्री रोगों में विशेष लाभदायक होता है। स्नान के लिए उपर्युक्त घर्षण कटि-स्नान वाले टब में एक पाटा, तिपाई, नम्बरी ईट, या स्टूल—जो लगभग एक बालिशत ऊँचा हो रखकर उसकी सतह के पास तक ठंडा पानी भर देते हैं। टब में जो तिपाई आदि रखी जाय वह इतनी ऊँची हो कि टब में मन-डेढ़ मन ठंडा पानी भरने पर उसकी सतह जिस पर स्नान करने के लिये बैठा जाय सूखी रहे क्योंकि टब में यदि थोड़ा-सा ही पानी भरा जायगा तो वह बहुत जल्द गरम हो जायगा जिससे मेहन-का यथेष्ट लाभ न होगा। तिपाई के ऊपरी सूखे तल पर नगी बैठकर और पैरों को टब के बाहर सामने रखी एक दूसरी तिपाई या चौकी पर रखकर स्त्री, छोटे गमछे, मोटे कपड़े या मोटी रुमाल से जितना पानी उठ सकता है, उठाकर बचा पँदा होने के रास्ते के मुँह के ऊपरी हिस्से को बार-बार और हीले-हीले पर मुलायमिर्यत के साथ और बिना रुके धोती है। इसमें जननेन्द्रिय के बाहर का अगला चमड़ा ही धोया जाता है, भीतर का साग नहीं। चमड़े को रगड़ना भी नहीं चाहिये। यह कार्य साधारणतः पाँच मिनट से लेकर बीस मिनट तक किया जाता है। इसके बाद गर्दन में निम्न तक के हिस्से को ऊपर-नीचे धीरे धीरे २-३ मिनट तक गीले और निचोटे कपड़े से रगड़ना या मलबाना चाहिये। पैर और शरीर के ऊपर वाला हिस्सा सूखे रहने। परन्तु यदि

नितम्ब भीग जावे तो इस स्नान के प्रभाव में कोई अन्तर नहीं पड़ता। सूखे हिस्से में स्नानोपरान्त व्यायामादि द्वारा या रजाई आदि ओढ़कर शीघ्र गर्मी लाने की कोशिश होनी चाहिये।

मासिक स्नान के समय में स्नान बंद रखना चाहिये। मगर स्नान यदि असाधारण हो तो किसी कुशल प्राकृतिक चिकित्सक की राय लेकर उस हालत में भी यह स्नान आवश्यकतानुसार लिया जा सकता है। मासिक स्नान अधिक से अधिक चार दिनों तक होता रहता है। अगर इससे अधिक रहे तो ऐसे स्नान को असाधारण समझकर उसका इलाज करना चाहिये।

कुंए का साधारण ताजा ठंडा जल इस स्नान के लिए लेना चाहिये। रोगी की उम्र एवं दशा के अनुसार यह स्नान १० मिनट से एक घंटा तक लिया जा सकता है। जाड़ों में कमरा, जिसमें स्नान लिया जाय, भरसक ठंडा न रहे ऐसा प्रबन्ध करना चाहिये। उसे उतना गरम कर लेना चाहिए जितने से कि स्नान अच्छा और आरामदेह मालूम हो। बिना धुये की गरम अगीठी या हीटर से कमरे को गरम कर लेना ठीक रहता है।

मेहन-स्नान का पानी यदि अधिक ठंडा हुआ तो वह लाभ ही करता है। पर वर्दाब्ज के बाहर नहीं होना चाहिये। जाड़ों में जैसा ठंडा जल मिलता है वैसा ही काफी है। गर्मियों में घड़े या सुराही का जल, या बर्फ से ठंडा किया हुआ जल लिया जा सकता है। पर बरफ का पानी या बर्फ जैसा ठंडा पानी मेहन स्नान के लिये नहीं लेना चाहिये।

मेहन-स्नान के लिये पुरुषों को भी टब में उसी तरह नगा होकर बैठना पड़ता है जैसे स्त्रियों को। उसके बाद जननेन्द्रिय के मुंह के ऊपर की चमड़ी के अन्तिम सिरे को या शिश्न के अग्रभाग की चमड़ी को जिसको अंग्रेजी में Fore skin कहते हैं बाएँ हाथ की दो अंगुलियों से पकड़ कर थोड़ा आगे खींचे रहना चाहिए और कपड़े से पानी उठा-उठाकर उसे धोना चाहिये।

मुसलमानों की जननेन्द्रियों में खतना हो जाने के कारण यह चमड़ी नहीं होती। कुछ हिन्दू पुरुषों के जननेन्द्रिय की यह चमड़ी (सुपारी का आवरण) नाम मात्र की ही होती है या किसी रोग के कारण काट दी गयी

होती है। ऐसे मनुष्यों को चाहिये कि जननेन्द्रिय को नगी जगह पर उमर स्था। कर, जो लगी और अच्छी वीच में है और जिसे सीवन कहते हैं, भीगे कपड़े और पंखर के नीचे के भाग को भी बैठक के अग्रगुल ऊँचे तक जल में डुबो रक्खें। ऐसा करने से तीन अंगुल भीग जावेगे। परन्तु जेप शरीर को सूखी रहेगी। इस अवस्था में अण्डकोष का कुल भाग भी भीगेगा। मगर अण्डकोष का अधिक भाग स्नान भीगने देना चाहिये।

एक दो बार मेहन स्नान कर लेने के बाद ही शरीर का विकार घर्षण के स्थान पर या उसके आकर प्रकट हो जाता है जो अच्छा चिन्ह है। अतः पर, उसके कारण, जलन आदि मालूम होने पर प्रकार की चिन्ता या भय न कर स्नान को जारी रखना चाहिये। कितने ही रक्तविकार वाले रोगों में इस के कुछ ही दिनों बाद स्नान के स्थान से कुछ दूर छोटे-बड़े पीवयुक्त खुले मुँह वाले फोड़े हो जाते हैं। वास्तव में उग्र अथवा उद्विग्न विजातीय द्रव्य के संपर्क नहीं होते जो रोग के कारण होते हैं और जो स्नान प्रभावित होकर बाहर निकल जन्म चाहते हैं। ऐसी में रोगी को चाहिये कि स्नान के समय के अलावा घावों पर जल में भीगी हुई कपड़े की पट्टी लपेटे रहे। उसे यथा सम्भव हर समय तर रखे, साथ ही स्नान बत जारी रखे। हा, यदि आवश्यकता बान पड़े तो उसकी अपेक्षा अधिक मुलायम वस्त्र से मेहन स्नान से।

अनुभव से जाना गया है कि यदि मेहन स्नान लिये टब का पानी उसमें पड़ी तिपाई के दोनों ओर ऊपर तक रहे जिसमें नितम्ब का कुछ हिस्सा पानी में तो स्नान का प्रभाव जल्द दिख पड़ता है।

स्नान के बाद कपड़ा पहन कर रोगी को १० मिनट तक खुले मैदान में टहलना चाहिये ताकि शरीर थोड़ी गर्मी आ जाय। पर यदि रोगी निर्बल है तो उसके बदले उसे कम्बल या रजाई ओढ़कर शरीर में लानी चाहिये।

मेहन स्नान के लिये जननेन्द्रिय के छग भाग को कपड़े चुना गया, इसका एक प्रबल कारण है। वह शरीर की अधिकांश प्रमुख स्वायुक्तों का, जिनका

हृदय और मस्तिष्क से होता है, अतः जननेन्द्रिय के प्रभाग पर ही होता है। फलतः इस स्नान को ही वैज्ञानिक रीति से स्नान देकर स्नायुओं द्वारा शरीर के कोने-कोने में प्रभाव डाला जा सकता है। शरीर रूपी वृक्ष के प्रभाग रूपी मूल के अलावा शरीर का अन्य कोई भाग उना उपर्युक्त है ही नहीं जिसको मेहन-स्नान के जल से चिकर इच्छित फल की आशा की जाय। जैसे मशीन की ही बिन्दु से चालित, द्रुततर, और मदतर की जा सकती है, वैसे ही मनुष्य की शक्ति भी एक ही स्थल मेहन अग्रभाग से सञ्चालित होती है। अतः मेहन स्नान के लिये यही स्थल उपयुक्त समझा गया और चुना गया।

मेहन स्नान से शरीर स्थित दुर्द्रव्यों की गरमी शान्त होती है, स्नायु सशक्त हो जाते हैं तथा जीवन शक्ति बढ़ती हो जाती है जिससे रोग धीरे-धीरे दूर हो जाते हैं। इस स्नान के असर से सारे शरीर की शक्ति बढ़ जाती है। तथा शरीर के अवयवों को मल बाहर निकालने की शक्ति प्राप्त हो जाती है जिसमें सभी रोग (विजातीय द्रव्य) शरीर के मलमार्गों द्वारा स्वाभाविक रूप से बाहर निकल जाते हैं।

मेहन स्नान शान्ति का भी देने वाला होता है, इसलिए यदि इसे सोने जाने से पहले लिया जाय तो अधिक लाभकारी होता है। उग्र रोगों में उदर और मेहन-दोनों में प्रभाव तात्कालिक होता है और जीर्ण रोगों में धीरे-धीरे। इन स्नानों के प्रभाव से जीर्ण रोग तीव्र में बदल सकते हैं जो क्राइसिस कहलाता है। उसके बाद वे धीरे धीरे अच्छे हो जाते हैं।

मेहन स्नान रोगियों के लिये ही लाभकारी है, स्वस्थ शक्तियों के लिये इसका कोई उपयोग नहीं।

उपर्युक्त घर्षण कटि-स्नान के अंत में जो स्नान के सम्बन्ध में जानने योग्य कुछ जरूरी बातें लिखी गयी हैं, वे इस मेहन-स्नान के सम्बन्ध में भी ठीक वैसी ही समझना चाहिए।

वाली या एनिमा-पाट से मेहन स्नान जहां जल की कमी हो वहां किसी वाली में जिसमें लगभग दस सेर जल भरा हो, नीचे की सतह से टोटी गाकर खर की नली लगा ले जैसा एनिमा-पाट में लगी जाती है। ३-४ फुट की ऊंचाई पर रखकर नीचे

तब में बैठकर या कहीं बंद स्थान में बैठकर नली के द्वारा पानी से मेहन स्नान लेवे। यह भी सम्भव न हो तो एनिमा-पाट से ही यह स्नान लें और पाट का पानी खतम होने पर उसमें बार-बार पानी डालता जाय।

२२—पीठ या रीढ़ स्नान

इसको अंग्रेजी में Spinal bath कहते हैं। यह स्नान सुविधानुसार पांच प्रकार से लिया जा सकता है:—

पहला प्रकार -

एक लम्बी तौलिया को ठंडे जल से भिगोकर निचोड़ लीजिए। उसके बाद उसके दोनों सिरो को दोनों हाथों से पकड़ कर और पीछे की तरफ ले जाकर अपनी रीढ़ की हड्डी को उससे रगड़िए। हर एक या दो मिनट बाद तौलिए को गीला कर लिया करे। इस तरह पांच मिनट तक कर चुकने के बाद अन्त में सिर को ठंडे पानी से धोकर क्रमिक शीत घर्षण स्नान करने के बाद यह स्नान खतम करे।

दूसरा प्रकार

एक धोती या चदर को एक फुट चौड़ी, दो फुट लम्बी और कम से कम आध इंच मोटी गद्दी सी बनाकर साफ (जमीन सिमेन्टेड फर्श हो तो और अच्छा) या लकड़ी के तख्ते पर बिछावे और उसे ठंडे पानी से खूब तर कर दे। तत्पश्चात् उस पर पीठ के बल नंगा होकर लेट जाए ताकि भीगी गद्दी पूरे पीठ के नीचे पड़े तथा सिर और पैर गद्दी से अलग रहे। अब समूचे बदन को सिर के अलावा एक कम्बल से ढक ले। चाहे तो एक पतले गीले कपड़े से छाती और पेट को भी ढंककर तब कम्बल ओढ़े। ५ मिनट तक या जब तक गरमी न महसूस करे कम्बल के नीचे पड़े रहे। अन्त में सिर को ठंडे जल से धोकर क्रमिक शीत घर्षण स्नान करने के बाद यह स्नान समाप्त करें। यदि इस स्नान के करते वक्त नींद आजाय तो जगने तक स्नान जारी रखें।

तीसरा प्रकार

एक पीठे पर नंगे होकर उकड़ू बैठ जाइये और किसी दूसरे आदमी से कहिये कि वह लोटे में ठंडा पानी भर-भर कर पतली धार से और बिना रुके आपकी रीढ़ पर ५ मिनट तक डाले और अन्त में उसस्थान को सूखे कपड़े से रगड़े। यह हो जाने पर सिर को ठंडे पानी से धोकर क्रमिक शीत घर्षण स्नान ले ले।



चौथा प्रकार

६×३ फुट लम्बे-चौड़े श्रीर ६ इंच ऊँचे टब में ३ इंच ठंडा पानी डालकर उसमें पीठ के बल नगे लेट जाइए और टब के साथ पूरे शरीर पर कम्बल डाल दीजिए। पैरों को टब के बाहर किसी तिपाई पर रखिए। छाती और घेठ पर भी एक भीगा कपड़ा डाल लीजिए। तत्पश्चात् हर दो एक मिनट बाद उठ-उठकर टब में बैठते हुए एक सूखी तौलिया से पीठ पर के पानी को रगड़ रगड़ कर सुखाते रहे पुनः पुनः टब में लेट जाया करे। १० मिनट तक ऐसा करते रहने के बाद अन्त में सिर को ठंडे पानी से धोकर क्रमिक शीत धर्पण-स्नान ले ले।

पाँचवां प्रकार

एक खाली टब में कपड़े की एक भीगी गद्दी इतनी बड़ी बिछाईए जिस पर पीठ रख कर लेटने से वह पूरी पीठ को ढक ले। अब उस गद्दी को ठंडे पानी से एक बार और अच्छी तरह तर कर दीजिए। अगर आप एक व एक अधिक भीगी और अधिक ठंडी गद्दी पर लेटना न पसंद करे तो गद्दी को पहले मामूली तीर से ही भिगोवे परन्तु उस पर लेटने के २-१ मिनट बाद उसे थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर, पूरी तीर से अवश्य तर कर देना चाहिए। टब में गद्दी पर नगे लेट कर और पैरों को टब के बाहर किसी तिपाई पर रखकर अपने समूचे शरीर पर पूरे टब को ढकते हुए एक कम्बल डाल ले पर चेहरे को सास लेने के लिए खुला रखे। अच्छा ही यदि कम्बल में चेहरे के बराबर एक चीरा लगाकर उसके द्वारा चेहरे को तो खुला रखे पर सिर को ढके रहे। चाहे तो हर २-१ मिनट बाद पीठ के नीचे की गद्दी को थोड़ा-थोड़ा पानी डाल-डाल कर और अधिक तर कर सकते हैं। पर किसी भी हालत में पेट और छाती पर गद्दी का पानी नहीं चढने देना चाहिए। अलबत्ता एक दूसरी भीगी तौलिया पेट और छाती (ऊपरी घेड़) पर कम्बल के नीचे डाल रखनी चाहिए। टब में इस तरह से १० मिनट तक पड़े रहने के बाद उठ कर एक सूखी तौलिया से पीठ को अच्छी तरह से रगड़ कर पीछ डालना चाहिए (यह काम दूसरा आदमी भी कर सकता है) उसके बाद सिर को ठंडे पानी से धोकर क्रमिक धर्पण-स्नान कर डालना चाहिए। यदि टब में लेटे-लेटे नींद आजाय तो १०

मिनट के बाद भी उसी में पड़ा रहना चाहिए और खुलने के बाद ही उसके बाद की क्रियाएँ करनी चाहिए।
रीढ़-स्नान से शारीरिक जीवनीशक्ति बलवती है, रीढ़ की हड्डियों की अनावश्यक गर्मी दूर होती तथा विगड़ा स्वास्थ्य सुधरता है।

२३—धड़-स्नान

इसको अंग्रेजी में Trunk bath कहते हैं। धर्पण कटि-स्नान और इस स्नान में लाभ के बहुत कम अन्तर है। कूने के धर्पण कटि-स्नान से रोग जो पेट से सम्बन्धित होते हैं गीघ्र अच्छे होते और इस स्नान से अन्य रोग। यह स्नान भी धो से किया जा सकता है—

पहला प्रकार

एक लकड़ी का तख्ता दीवार के सहारे खड़ा उस पर नगे पीठ टेक कर बैठिए। पैरों को किसी छोटी तिपाई आदि पर रखलीजिए। अपनी और किसी थोड़े मुह के वर्तन में थोड़ा ठंडा जल भर रखिये। तत्पश्चात् कमर से ऊपर (घड़) के अङ्गों वारी-वारी से बाये हाथ से वर्तन से पानी ले लेकर डाल जाइए और दाहिने हाथ से एक मोटे खदर के टुकड़े उन अङ्गों को रगड़ते जाइए। पहले ३-४ मिनट केवल पेड़ को रगड़ें, उसके बाद दूसरे ५ मिनट समूचे पेट को, तब छाती को, उसके बाद घड़ के अङ्गों बगल के हिस्सों को फिर पीठ को जहाँ तक हाथ पहुँ सके, तत्पश्चात् दोनों जाघों, उनकी संधियों, तथा अन्य भागों को उस वक्त तक रगड़ें जब तक कि ठंडा मालूम होने लगे और शरीर में ताजगी न आजाय। चेहरे, और सम्भवतः सिर को भी रगड़ना चाहिए। २० मिनट में पूरा स्नान खतम कर देना चाहिए। भोजन के आधा घंटा पहले तथा उसके दो घंटा बाद यह किया जाना चाहिए। मगर जब पेट की कोई तकलीफ हो तो उस हालत में यह स्नान किसी वक्त भी किया जा सकता है।

दूसरा प्रकार

नहाने के टब में तीन इंच गहरा पानी उसमें उपर्युक्त रीति में पैरों को बाहर निकालकर और खदर के टुकड़े को टब के पानी में डुबो-डुबा

१७—टांग स्नान

पैर स्नान की तरह इस स्नान के लिए पेडुली या तनो तक पानी में खड़ा रहना चाहिये। तत्पश्चात् ष क्रियाये ऊपर बताई हुई रीति से ही करनी चाहिये। स स्नान से टांगों की कमजोरी दूर होती है।

१८—वर्षण कटि-स्नान (कूने)

वर्षण कटि-स्नान को सिर्फ कटि-स्नान, पेड़ नहान, दर-स्नान, तथा अंग्रेजी में Friction Hip bath, वा वल Hip bath भी कहते हैं। इसके आविष्कारकर्त्ता मैनी के लिपजिग नगर के निवासी डाक्टर लूई कूने कहते हैं। पेड़ का यह स्नान चू कि वर्षण युक्त होना आवश्यक है इसलिये इस स्नान का नाम 'वर्षण कटि-स्नान' ही ठीक है। इस स्नान के लिये लकड़ी या मिट्टी की पद अथवा पृष्ठ-२५० के चित्र की आकृति का एक कुर्सी-पर टब लेकर उसमें इतना पानी डालिये कि उसमें बैठने पर वह जघन और नाभि तक पहुँच जाय। पानी का तापमान ६४ से ६८ फा० तक हो, या साधारण कुएँ का ताजा जल हो जो अभीष्ट तापक्रम के अन्दर ही अन्दर होता है। इस जल को यदि अधिक ठंडा करना हो तो उसे मिट्टी के घड़े में रखकर कर सकते हैं। इस स्नान का पानी यदि मृदु (Soft) हो तो ठीक रहता है। मतलब यह कि उस पानी से शारीयतत्त्व जितना ही कम होगा उतना ही अधिक लाभकारी होगा। इसीलिये शहरों में ताल का पानी इस स्नान के लिये ठीक नहीं समझा जाता। क्योंकि उस पानी में बहुधा-फिटकरी तथा क्लोरीन आदि हानिकारीय वस्तुयें मिलाई जाती हैं। बर्फ के जल या बर्फ के समान शीतल जल का व्यवहार इस स्नान में कभी नहीं करना चाहिये। केवल स्नान के जल की गर्मी, शरीर की प्रपेक्षा थोड़ी कम होनी चाहिये। पहले पहल अधिक ठंडे जल में कटि-स्नान करना कभी-कभी ठीक नहीं होता और दो-तीन दिन मामूली ठंडे जल या सम शीतोष्ण जल में स्नान करने के बाद ही क्रमशः अम्यास के मुताबिक ठंडे जल का प्रयोग करना ठीक रहता है। परन्तु ज्वर की अवस्था में हमेशा पहले दिन से ही ठंडे जल का व्यवहार करना आवश्यक है।

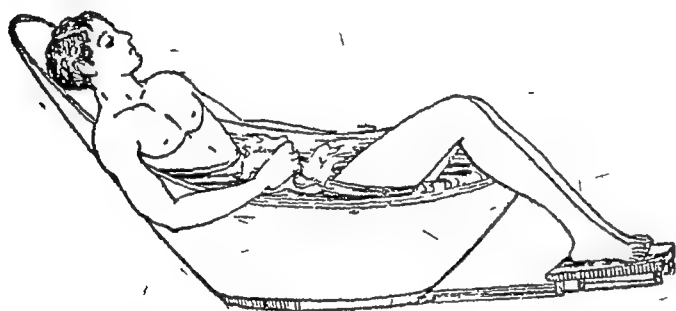
स्नान करने के तब टब में बिलकुल नगा होकर और

एकाएक बैठ जाइये। पीछे की ओर टब के कुर्सीदार खिरे से पीठ को टेक दीजिये। ऐसा करने से कटि-स्नान के साथ साथ मेरुदण्ड का भी थोड़ा सा स्नान हो जाता है, जिससे कटि-स्नान से रोगनिवारण की क्रिया दुगुनी हो जाती है। पैरों को टब के बाहर आगे रखी हुई किसी छोटी तिपाई, चौकी, अथवा ईंट पर आराम से रखल। टब के पानी में बैठने पर शरीर का जो भाग पानी से अछूता रहे उसे, सिर और मुँह को छोड़कर, अच्छी तरह कपड़ों से ढंकलें। साधारणतः एक बड़े कम्बल से शरीर के सूखे स्थानों को ढक लेना काफी होता है। कम्बल न हो तो एक कमीज या कुर्ता पहनकर, उसके नीचे के हिस्से को पानी में भीगने से बचाने के लिये मोड़कर सेपटीपिन से पीठ के ऊपर खोस लेना चाहिये। पैरों में पैताबा पहन लेना चाहिये। गर्मी के दिनों में सबल रोगी इस स्नान को किसी बन्द कमरे में नगे बदन भी ले सकता है। ज्वर से आक्रांत रोगी भी जो अधिक कमजोर न हो गर्मी के दिनों में बिना कम्बल ओढ़े अथवा शरीर के सूखे स्थानों को बिना कपड़ों से ढके यह स्नान ले सकता है। परन्तु जाड़ों में रोगी और निरोगी-दोनों को कम्बल आदि से शरीर के सूखे स्थानों को ढककर ही कटि-स्नान लेना चाहिए। क्योंकि टब के पानी में बैठकर स्नान करते वक्त इन सूखे स्थानों से रक्त खिंच आता है जिससे वहाँ रक्त की कमी हो जाती है। किसी किसी कमजोर रोगी के पैर सदैव ठंडे रहा करते हैं। उन्हें पैरों में गरम मोजे पहनकर या उन पर गरम कपड़े डाल कर ही कटि-स्नान लेना चाहिये। अधिक कमजोर रोगी के जिसमें जीवनी शक्ति की अत्यधिक कमी हो और जिसकी स्वाभाविक गर्मी में न्यूनता आगयी हो, पैर दो अलग-अलग वर्तनों या एक ही बड़े वर्तन में जिसमें गुनगुना पानी भरा हो रखें, और पानी को स्नान के अन्त तक एकसा बनाये रखने के लिये आवश्यकतानुसार ऊपर से गरम पानी बार बार मिलाते जायें। यह जरूरी है कि जिस समय तक पैर गरम पानी में रहे उस समय तक रोगी के सिर को ठंडे जल से खूब अच्छी तरह धोने के बाद उस पर ठंडे जल से भी पी और निचोटी तोलिया भी लिपटी रहे, जिसे सूख जाने पर, तर कर दी जाय।

टब में गंगा होकर बैठने के पहिले यह भी जरूरी है कि नाभि के निचले भाग (पेड़) को थोड़ा गरम कर लिया

जाय । यह काम पेड़ की सूखी मालिश करके आसानी से हो सकता है ।

यह सब तय्यारी करके स्नान के लिये टब में आराम से बैठने के बाद अपने दाहिने हाथ में एक छोटी तौलिया, खद्वर का अगोछा, या नरम जूट का एक टुकड़ा चौपत करके लीजिये और उसे पानी से तर करके पेड़ के ऊपर दाहिनी ओर एकदम नीचे रखते हुए वही से पेड़ को, यानि नाभि के सारे निचले भाग को अर्द्ध चन्द्राकार में दाईं से बाईं ओर ऊपर से नीचे की ओर फौरन और जल्दी-जल्दी, बिना हके एक कोड़ से दूसरी कोख तक रगड़ना आरम्भ कर दीजिये । पेड़ की दाहिनी ओर एकदम नीचे से रगड़ना आरम्भ करते हुए नाभि के कुछ ऊपर तक लेजाकर दूसरी ओर से फिर नीचे रगड़ना चाहिये । साथ ही साथ दोनों पुटों को गुदा द्वार तक और जननेन्द्रिय के बाहरी भाग को भी रगड़ना न भूलना चाहिये । घर्षण या रगड़ जरा दबा कर करना चाहिये मगर इतना नहीं दबाना चाहिये कि चमड़ी छिल जाये ।



घर्षण कटि-स्नान

इस घर्षण कटि-स्नान के लिये पेड़ को इसलिए चुना गया है, क्योंकि पेट के इसी भाग में हमारी आंतें स्थित होती हैं जिनमें समस्त शरीर का मल निचुड़ कर सञ्चित होता रहता है जिसका बहिष्करण प्रतिदिन शीघ्रातिशीघ्र हो जाना अत्यावश्यक है । उस मल बहिष्करण के कार्य को आसान और सरल बनाकर आंतों और गुदों को निर्दोष और निर्मल बनाने के लिए पेड़ के घर्षण स्नान से बढ़कर कोई दूसरा साधन नहीं है । शरीर को बिना किसी प्रकार की क्षति पहुँचाए पेड़ का यह घर्षण स्नान बड़ी आसानी से को कोष्ठ साफ कर देता है जिससे लग-भग सभी प्रकार के रोगों की जड़ कट जाती है ।

जब तक शरीर ठंडा न हो जाय, अथवा जब तक

स्नान से आराम मिलता रहे तब तक स्नान जारी चाहिए । स्नान को लेते समय यदि रोगी को नींद जाय तो नींद खुलने तक उसे उसी प्रकार टब में रहने देना चाहिए । आरम्भ में ५ से १० मिनट तक कटि-स्नान काफी होता है । फिर हर दो तीन दिनों बाद एक एक या दो-दो मिनट बढ़ाते जाना चाहिए । १० मिनट तक पहुँचकर वृद्धों से कम १० दिन आगे बढ़ाना चाहिए । उसके बाद समय को बढ़ाकर १५ मिनट कर सकते हैं । अधिक से अधिक ३० मिनट का कटि-स्नान काफी होता है । बहुत कम हालतों में २० मिनट अधिक देर तक कटि-स्नान करने की इजाजत दी जाती है । गरमी के दिनों में और रोगी सबल है तो आरम्भ से ही १० मिनट तक यह स्नान किया जाता है, तब तब भी २० मिनट से आगे नहीं बढ़ाना चाहिये । अधिक बूढ़ों, निर्बलों और छोटे बच्चों को यह स्नान कुछ ही मिनटों, अर्थात् एक से ५ मिनट तक ही देना चाहिए अथवा साधारण रोगियों की अपेक्षा आधे समय तक देना चाहिये । जीर्ण रोगी में इस स्नान से उभार हो सकता है जो अच्छा चिन्ह है । परन्तु यदि तीन या सप्ताह स्नान चलाने पर भी रोगी का उभार न हो तो पाचवे सप्ताह में स्नान को बिल्कुल बंद रखना चाहिए छठवे सप्ताह से पथ्यादि में कड़ाई करके यह स्नान पुनः आरम्भ कर देना चाहिए ।

स्नान कर चुकने पर टब से निकलने के पहले रोगी को कण्ठ से कमर तक ठंडे जल से धो डालना चाहिए । फिर क्रमशः दोनों बाहों, सिर और अंत में टब से निकल कर पैरों को धोना चाहिये । इस प्रकार शरीर के प्रत्येक सूखे अंग को धो चुकने के बाद सबल रोगी, इच्छा हो पर पूर्ण विश्राम भी कर सकता है । दुर्बल रोगी, बच्चों और अधिक बूढ़ों को केवल शरीर को ठंडे जल में भोगे कपड़े से पौछना चाहिये ।

कटि स्नान के बाद पूर्ण स्नान या बदन अगोछा करने पर समस्त शरीर को किसी सूखी तौलिया से धुँस कर कपड़े पहन लेना चाहिये और शरीर को तत्काल करने का प्रयत्न करना चाहिये । इसके लिये कुर्सी में हल्का व्यायाम, टहलना, या हल्की सूखी मालिश करना चाहिये । जो कमजोर या अधिक रोगी है

विस्तर पर लेटकर रजाई आदि ओढकर शरीर को गर्म कर सकता है। अगर शरीर जल्द गर्म न हो तो पेट और सारे शरीर पर लपेटने वाली ऊनी पट्टी बांध लेनी चाहिये।

कटि-स्नान के सम्बन्ध में कुछ आम जानने योग्य बातें नीचे दी जाती हैं—

१—यह स्नान प्रतिदिन तीन बार तक किया जा सकता है।

२—इस स्नान के ३४ घंटा पहले तथा १ घंटा बाद तक भोजन नहीं करना चाहिये।

३—जाड़ो में इस स्नान के दो घंटा बाद या पहले या गर्मियों में १ घंटा बाद या पहले साधारण दैनिक स्नान करना चाहिये।

४—ऋतुमती स्त्री को साधारणतः ४ दिनों तक यह स्नान बंद रखना चाहिये।

५—कटि-स्नान करने के तुरन्त बाद एनिमा लिया जा सकता है, पर उसके कम से कम दो घंटे बाद यदि लिया जाय तो ठीक रहता है।

६—रोज बड़े समय पर ही कटि-स्नान लेना चाहिये और रोग की न्यूनधिकता के अनुसार इसे थोड़े या अधिक समय तक जारी रखना चाहिये। केवल दो चार दिन करने के बाद ही प्रभाव शीघ्र न दिखाई पड़ने के कारण स्नान छोड़ बैठना ठीक नहीं है।

७—स्नान के दिनों में प्राकृतिक आहार पर रहना और स्नान-पान, रहन-सहन आदि सम्बन्धी अन्य प्राकृतिक नियमों का पालन करना नितान्त आवश्यक है।

८—स्नान के दिनों में ब्रह्मचर्य का पालन करना भी काम जरूरी नहीं है।

९—जाड़ो में आराम के ख्याल से अगर कमरे के प्रन्दर एक या दो विलकुल जलते कोयलो (निधूम) की प्रीठिया टब के पास रखली जायें तो कोई हर्ज नहीं है।

१०—पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी बांधने के बाद कटि-स्नान लेना अधिक लाभ करता है।

११—रोगों की कुछ अवस्थामें कटि स्नान के बदले पहन स्नान करना ठीक रहना है और कुछ में दोनों स्नान।

१२—उपवास के दिनों में यह स्नान लेना यानी

शरीर की सफाई का दोहरा काम चलना ठीक नहीं, पर जहां रोग की जड़ बहुत गहराई तक पहुँच चुकी है इस स्नान के साथ साथ बीचबीच में छोटे उपवासों की सहायता से शरीर के मल को निकालने तथा अभीष्ट फल की प्राप्ति में सहायता मिलती है।

१३—एक मास तक नियमित रूप से नियत समय पर यह स्नान लेने पर, स्नान की प्रतिक्रिया लाने के लिये, ६-७ दिनों के लिये स्नान बंद रखना जरूरी होता है। तदोपरान्त फिर जारी कर देना चाहिये। यह क्रम रोग-निवृत्ति तक चलाते रहना चाहिये।

१४—तीव्र रोगों में यह स्नान जल्दी जल्दी और कई बार, तथा जीर्ण रोगों में १-२ बार ही देना चाहिए, कटि स्नान से लगभग सभी रोगों में लाभ पहुँचता है। क्योंकि प्रायः सभी रोग पेड़ू की गरमी से ही उत्पन्न होते हैं। और कटि स्नान पेड़ू की बड़ी हुई गरमी को कम करता है तथा कटि प्रदेश में रक्त सञ्चालन की क्रिया को तेज करता है। डाक्टर लूई वूने का कहना है कि दूषित द्रव्य पहले पेड़ू में सञ्चित होकर तब चारों तरफ फैलता है और भिन्न भिन्न नामों से सम्बोधित होता है। आयुर्वेद के सिद्धान्त 'सर्वेषां रोगाणां निदानं कुपितो मलः' और 'वायुना यत्र नीयन्ते तत्र गच्छन्ति मेघवतः' से भी इसका बहुत कुछ साम्य है। कटि स्नान करते समय जो पेड़ू को रगड़ा जाता है उससे वहाँ की मागपेशिया बलवान हो जाती है जिससे आंतों में भरा और चिपका मल खिसक कर बाहर हो जाता है। पेड़ू में स्नान की ठंडक पहुँचने से वहाँ की स्नायु पेशिया कुछ सिकुडती है बाद में उनमें नये रक्त के आजाने से वे इतनी बलवान और सतेज हो उठती हैं कि आंतों में मल देरी तक टिकने नहीं पाता। आंतों की दशा कितनी ही खराब क्यों न हो उनमें का सञ्चित मल कितना ही कड़ा क्यों न पड़ गया हो कुछ दिनों तक दोनो वक्त कटि स्नान लेने से निश्चय ही रोज दो बार टट्टी होने लगती है।

कटि स्नान, पेट को साफ करने के साथ साथ जिगर, शिल्ली एवं अतडियों के रस आव को भी बढ़ाता है जिससे रोगों की पाचन शक्ति में असाधारण वृद्धि हो जाती है।

कटि स्नान दृढ़ि केवल पेड़ू पर ही लिया जाता है पर घासरीरक स्नायुमण्डल द्वारा उसका प्रभाव समस्त शरीर पर पड़ता है जिससे शरीर के प्रायः सभी रोगों में इस

स्नान से लाभ होता है ।

संक्षेप में हम डाक्टर लूई कूने के शब्दों में बड़े जोरदार शब्दों में कहते हैं कि कोई भी ऐसा रोग नहीं है जिस में कटि स्नान लाभ नहीं पहुंचाता ।

१६—कटि स्नान की दूसरी विधि

कटि स्नान की इस दूसरी विधि तथा उपर्युक्त पहली विधि में नाम मात्र का ही अन्तर है । वह अन्तर यह है कि इस स्नान में रोगी अपने पेडू को तो रगड़ता ही है साथही साथ एक दूसरा आदमी पेडू के पिछले वाले हिस्से तथा उसके अगल वगल के हिस्सों को भी रगड़ता जाता है इस दूसरी विधि से कटि स्नान लेने वाले को स्नान करते वक्त अपने सिर पर ठंडे जल से भीगी और निचोड़ी तौलिया भी रखना पड़ती है जबकि पहली विधि से स्नान करने में ऐसा करना आवश्यक नहीं है । इन दो के अलावा दोनों प्रशार के कटि स्नानों में और कोई फर्क नहीं है ।

इस दूसरी विधि से किये जाने वाले कटि स्नान को कुछ पाश्चात्य प्राकृतिक चिकित्सक ठंडा मेहन स्नान [the cold sitz Bath] कहते हैं ।

२०—प्राकृतिक स्नान (ए० जुस्ट)

यह भी एक प्रकार का कटि स्नान ही है जिसमें थोड़े पानी से बाम चल जाता है । इस स्नान के लिये कोई भी पात्र या टब होसकता है, जो इतना बड़ा जरूर होना चाहिये कि उसमें पैर मोड़कर घुटने ऊंचा किये हुये आसानी से बैठा जासके ।

प्राकृतिक स्नान के लिए टब आदि में साढ़े तीन इंच गहरा पानी जो स्वाभाविक ठंडा हो भर कर उस में इस तरह बैठिये कि जल आपके पैर, नितम्ब, और जननेन्द्रिय के अधिकतर भाग पर आजाय । नितम्ब और पैर के तलवे टब के पेंदे में लगे रहे और घुटने हमेशा ऊपर रहे । टब में इस तरह बैठने के बाद सटे हुए घुटनों को फैला दीजिए और पानी को हाथ में लेकर उससे पेडू पर जोर से मारिये । तत्पश्चात् तुरत समूचे पेडू को एक या दोनों हाथों से तेजी से मलिए । पानी से मारने और पेडू की मलने की क्रियाओं को थोड़ी ही देर तक चलाइये । उसके बाद यदि आप स्त्री हैं तो अपनी दोनों जांघों के बीच के भाग और जननेन्द्रिय के ऊपरी भाग को जो जल के अन्दर होंगे, खुले हाथ से जल के अन्दर ही रग-

टिए, और यदि आप पुरुष हैं तो अपनी दोनों जांघों के बीच के भाग के चारों ओर, अरुणकोप, मलद्वार और जननेन्द्रिय के बीच के सीवन के चारों ओर पानी के अन्दर ही खुले हाथ से रगड़ें । यह होने पर हाथों में पानी ले ले कर समूचे शरीर को शीघ्रता के साथ धोने का टालिए । शरीर को शीघ्रता के साथ धोने का तात् किसी अन्य व्यक्ति से भी कराया जा सकता है । इस में सारे शरीर को हाथ की हथेलियों से सूखी मालिश के शरीर पर के पानी को सुखा ले और शरीर को थोड़ा गरम कर दें । इस काम के लिए तौलिया या शीट का व्यवहार में नहीं जाना चाहिए ।

स्नान कर चुकने के बाद सुविधानुसार किसी ठंडे स्थान में नंगे वदन टहलना या थोड़ी देर धूप में बैठना अच्छा है । नहीं तो हल्की कसरत, या अन्य किसी भी साध्य कार्य से ही शरीर को गरम करले । कुछ नंगे पड़ें तो रजाई या कम्बल ओढ़कर बिस्तर पर ही थोड़ी देर तक लेटे रहे ताकि वदन में थोड़ी गरमी आजाय ।

जाडों में दो से पांच मिनट तक यह स्नान करना काफी होता है और गर्मियों में १०-१५ मिनट तक । इस समयों में स्नान के बाद शरीर को धोने और उसे रगड़ कर सुखाने में लगने वाला समय सम्मिलित नहीं है । जितना समय प्राकृतिक स्नान में लगाया जाय उतना आधा समय पेडू और जननेन्द्रिय आदि को मलन में लगाना चाहिए ।

गर्मी के दिनों में यह स्नान रोज किया जा सकता है और दिन में दो बार भी । यदि स्नान खुली जगह में किया जाय तो प्रकाशित कमरे में किया जाय तो अच्छा । पर जाडों में दो-तीन दिन में एक बार करना काफी होता है । कभी कभी कुछ समय के लिए इस स्नान को एकदम बंद रखा जा सकता है । ज्वर के रोगी और सबल व्यक्ति इस स्नान को कई बार कर सकते हैं, पर कमजोर व्यक्ति को यह स्नान अधिक बार नहीं करना चाहिए ।

प्राकृतिक स्नान यदि खुले स्थान में किया जाय तो अच्छा लाभ करता है । यदि यह स्नान कमरे में किया जाय तो उसकी खिडकिया खुली रहनी चाहिए ताकि कमरा ठंडा रहे ।

इस स्नान के लिए गरम पानी का व्यवहार न

ऊपर बताए हुए तरीके से कमर के ऊपर के अङ्गों को बारी-बारी से रगड़िए। इस प्रकार के धड़-स्नान को छिछला कटि स्नान या Shallow Hip bath भी कहते हैं।

२४—नेत्र-स्नान

शरीर के अन्य अंगों के स्नानों की भांति नेत्र-स्नान भी आवश्यक है। इससे आँखों के रोग दूर होते हैं और उनकी ज्योति बढ़ती है। नेत्र-स्नान दो प्रकार से लिया जाता है—

पहला प्रकार

एक साफ तामचीनी या शीशे के तसले में साफ पानी भरकर एक तिपाई, मेज या किसी ऊँचे स्थान पर रखिये और उसमें दोनों आँखों को डुबोइये। पानी में डुबोते समय आँखों को खोले रहना चाहिये, और जल के भीतर उन्हें बराबर खोलते और बंद करते रहना चाहिये। यह क्रिया ५ से ७ मिनट तक करते रहना चाहिये। नेत्र-स्नान के बाद आध घंटा तक कड़ी धूप और हवा के झोंके आदि से नेत्रों को बचाये रखना और उन्हें आराम देना आवश्यक है। नेत्र-स्नान की इस विधि से नेत्रों को बल मिलने के साथ-साथ सिर की गर्मी भी शान्त होती है।

नेत्र-स्नान का जल साफ, साधारण ठंडा, एव ताजा होना चाहिये। नदी, तालाब आदि के जल में नेत्र स्नान नहीं करना चाहिये।

दूसरा प्रकार

बाजार से नेत्र-स्नान करने वाला शीशे का गिलास लाइये। इसे अंग्रेजी में Eye Glass कहते हैं। इसमें साफ जल भरकर और उसमें एक-एक आँख बारी-बारी से डालकर ५-७ मिनट तक आँखों को जल के अन्दर खोलिये और बंद कीजिये। एक आँख के स्नान करा चुकने पर नया पानी भरकर दूसरी आँख का स्नान कराइये। गुलाबजल, त्रिफला जल, अथवा फिटकरी का घोल भी नेत्र-स्नान के काम में लाया जाता है।

२५—सिर-स्नान

यह अंग्रेजी का Head-Bath है। इसे प्रतिमप्ताह या प्रति दसवें दिन करना चाहिये। इसमें सिर पर ठंडा जल छोड़ने हुए तबले हाथों की उंगलियों से सिर की

खाल के साथ घिसिए। ५-७ मिनट तक यह स्नान करना चाहिये। इस स्नान से सिर सम्बन्धी समस्त रोगों जैसे बालों का झड़ना, सिर दर्द, बालों का असमय में पकना बहरापन, पागलपन, तथा नेत्रों की कमजोरी आदि में लाभ होता है। क्योंकि ठंडा पानी सिर और बालों के लिए अमृत का गुण रखता है।

गरम पानी और साबुन का प्रयोग सिर पर कभी नहीं करना चाहिए। बालों को यदि साफ करना हो तो साबुन के बजाय आंवले का पानी, बेसन का घोल, कालीमिट्टी, या खट्टे दही का इस्तेमाल करना चाहिए।

सिर पर तेल लगाना, शरीर की तेल-मालिश के समयों के अलावा जरूरी नहीं है। पर सिर के बालों के रूखापन को दूर करने के लिए कभी-कभी शुद्ध सरसों का तेल उनमें मला जा सकता है। बाजारू तेलों का प्रयोग इस काम के लिए नहीं होना चाहिए अन्यथा बालों को हानि पहुँचेगी। अर्थात् वे समय से पहले ही पकने और झड़ने लगेंगे और उनकी चमक मारी जायगी।

जो उपर्युक्त रीति से सिर स्नान करते रहते हैं, उनके सिर के बाल न तो रुखे होते हैं और न समय से पहले पकते और नष्ट होते हैं।

शुक्लपक्ष के प्रथम सप्ताह में हजामत बनवाने या बाल छोटे करवाने से बालों की वृद्धि अधिक होती है और वे स्वस्थ भी रहते हैं।

२६—ठंडा तरेरा (नीप)

तरेरा या Douche देने के लिए यन्त्र मिलता है। पर यन्त्र के अभाव में घर के नली, हीजो, अथवा साधारण टौन के वर्तन भी जिसमें खर की नली लगी हो, काम में लाया जा सकता है। लोटे या जुली में पानी भरकर भी तरेरा दिया जा सकता है। साधारणतः तरेरा के लिए आधा इंच मोटी धार नल, हीज, या टौन के वर्तन से निकलनी चाहिए। आवश्यकतानुसार कभी-कभी बाल जैसी बारीक धार भी काम में लायी जाती है। तरेरा का प्रभाव व गुण उसकी मोटी-पतली धार द्वारा दबाव पर निर्भर होता है। नदैव साधारण ठंडे पानी से ही तरेरा देना चाहिए। कमजोर और अशक्त रोगी के अंग पर यदि तरेरा देना हो तो कम ऊँचाई से देना चाहिए और कम समय तक भी। प्रायः दो से चार मिनट तक एक अंग पर



ठंडा तरेरा

लगातार तरेरा देना काफी होता है ।

सिर, बाह, छाती, आदि जिस किसी अंग पर तरेरा देना हो उसको थोड़ी देर तक मलने के बाद तरेरा देना चाहिए और तरेरा दे चुकने के बाद उस स्थान को पौछकर पुन मलना चाहिए । बहुत देर तक तरेरा देना हानिकारक है । शरीर के जिस भाग पर अपना हाथ न पहुँचे वहा किसी दूसरे आदमी से तरेरा दिलवाना चाहिए ।

लगभग सभी पुराने रोगों में तरेरा लाभकारी सिद्ध होता है । सक्रामक रोगों में यह विशेष रूप से फलप्रद है ।

भीगी पट्टियाँ और लपेट

जल चिकित्सा में ठंडे जल से भीगी कपड़े की पट्टियों और लपेट का बहुत बड़ा महत्व है । कितने ही रोगों में तो इन पट्टियों के प्रयोग से जादू का सा असर होता है । देहाती भाषा में इन्हीं पट्टियों को पनकपडा (पानी कपड़ा) और जल पट्टी भी कहते हैं ।

पट्टियों और लपेट के लिये खादी सर्वोत्तम होती है क्योंकि वह जल को आसानी से और जल्दी सोखती है और उसे काफी देर तक पकड़े रहती है पुराने साफ कपड़े जैसे धोतियाँ, साड़ियाँ, बिस्तर पर बिछाने वाली चादरें, आदि भी अच्छा काम देती हैं । पट्टियाँ संफेद कपड़ों की ही बनानी चाहिये और उन्हें सदैव साफ रखनी चाहिये । पर उन्हें साबुन से धोकर साफ रखना ठीक नहीं । उन्हें साफ करने के लिये पीट पीटकर पानी से धोना चाहिये जैसे

धोबी लोग कपड़ों को पाटे पर पीट-पीट कर धोते हैं, गलकड़ी की मुगरी से पीटते हैं । अगर साबुन लगाये बिना काम न चले तो पट्टियाँ को धोने के लिये साबुन की जगह धोने वाले सोडा का इस्तेमाल किया जा सकता है ।

पानी जो पट्टियों और लपेटों को भिगोने के काम में लाया जाय वह जैसा कि एक बार ऊपर बताया जा चुका है, साधारण पीने वाले कुये का ताजा हो । वर्षा का जल सर्वोत्तम होता है । इन दोनों के प्रकार जलों के न मिलने पर ही नदी तालाब या शहर की म्युनिसिपल्टी के नल का पानी काम में लाना चाहिये ।

भीगी घड़ी चादरें पूरे शरीर पर लपेटने के काम में आती हैं और पट्टियाँ शरीर के किसी भाग या अंग, जैसे सिर, गर्दन, छाती, पीठ, तथा टांग आदि पर लगाई जाती हैं ।

ठंडी जल पट्टी

पट्टियाँ दो प्रकार की होती हैं । एक को ठंडी जल पट्टी कहते हैं, और दूसरे को गरम जल पट्टी या Stimulating wet bandage ठंडी जल पट्टी लगाने के बाद खुली रखी जाती है । अर्थात् उसके ऊपर कोई दूसरा सूना कपडा नहीं लपेटा जाता, और जिसको २ से ५ मिनट में गरम होने के बाद या तो दूसरी ठंडी जल पट्टी से बदल दिया जाता है या उसपर ठंडा जल छोड़कर उसे पुन ठंडी कर दिया जाता है । ठंडी पट्टी की जरूरत हो और यदि वह अंग ठंडे पानी से भर बर्तन आदि में डुबाया जा सके तो उसे ऐसा करने से ठंडी जल पट्टी का काम चल जाता है और उस रोगी अंग को उतना ही लाभ होता है जितना उस पर ठंडी जल पट्टी के प्रयोग करने का ।

ठंडी जल पट्टी या cooling wet bandage सभी प्रकार की पीड़ा, दर्द, टपकन, जलन, चोट तथा सूजन की रोग बाणों औपचि है । आग से जलने, जहरीले जानवरों के काटने अथवा डक मारने, हड्डी आदि के टूट मोच, जखम, कुचलन, हथियार से किसी अंग के बंद, चोट एवं फोड़े आदि के दर्द में इसी पट्टी से लभ होता है । जितना ही जोरदार हो ठंडी जल पट्टी उतनी मोटी लगाने चाहिये । हड्डी के टूटने में यदि दर्द शिद्ध का होता हो

इस पट्टी द्वारा पहले दर्द को दूर करना चाहिए, तत्पश्चात् उसे बैठा कर लकड़ी की तख्ती (splint) के साथ पुनः जल पट्टी का प्रयोग करना चाहिये ।

बहुत सख्त दर्द की हालत में जल पट्टी लगे अंग को, यदि सम्भव हो तो ठंडे पानी से भरे बर्तन में डुबोकर उमी में हिलाते रहना चाहिये, साथ साथ थोड़ी थोड़ी देर बाद हाथों से पट्टी लगे स्थान को दबा दबा कर पट्टी के पानी को निचोड़ते रहना चाहिए । ताकि पट्टी में हर वक्त नया और ठंडा पानी भरा रह कर दर्द को जल्दी दूर करने में मदद कर सके । सख्त दर्द की हालत में जल पट्टी के लिए ठंडे से ठंडा जल व्यवहार में लाना ठीक रहता है मगर बरफ का व्यवहार इसके लिए हरगिज नहीं करना चाहिए । ठंडी जल पट्टी के लिए—ठंडे से ठंडा जल व्यवहार करने पर भी यदि दर्द में कमी न हो तो पट्टी को खोलकर उस समूचे अंग पर दूर तक पट्टी लगाना चाहिये, और उसे हर आधा घंटे के बाद बार बार तर करते रहना चाहिये । बहुत हालतों में कसकर पट्टी बांधने से दर्द कम होने के बजाय और बढ़ जाता है उस हालत में पट्टी को निश्चय ही ढीला कर देना चाहिए । यदि समूचे अङ्ग पर लगी पट्टी को हर आध घण्टे के बाद तर करते रहने के बाद भी दर्द में कमी न हो तो उसके ऊपर धीरे धीरे और लगातार ठंडे पानी की धार डालना आरम्भ कर देना चाहिए और उसे उस वृत्त तक जारी रखना चाहिए जब तक कि दर्द दूर न हो जाय । पट्टी खोल कर और उसकी जगह केवल दो चार तह किया हुआ कपड़ा रखकर भी लाभ के साथ उस पर जल की धार डाली जा सकती है इस प्रयोग से असह्य दर्द भी दूर हो जाता है वशर्ते कि धार केवल दर्द वाले स्थान पर न पड़े कर समूचे अंग पर पड़े और लगातार पड़े । वदाचित्त कोई दर्द इस उपचार से भी न जाय तो उस हालत में गरम और ठंडा—दोनों प्रकार का जल वारी वारी से एक के बाद दूसरा काम में लाना चाहिए अवश्य लाभ होगा ।

ठंडी जल पट्टी के अधिक लाभदायक होने पर भी इसको लगातार और बहुत समय तक लगाना उचित नहीं कारण ऐसा करने से खून के दारे में फर्क पड़ सकता है वह रुक भी जा सकता है जिसमें वह अङ्ग ही मृत पड़ सकता है पर यदि इन पट्टी का अधिक समय तक प्रयोग करना हो

हो तो प्रत्येक आध घंटे के बाद बीच में ३ से ६ मिनट के लिए पट्टी को हटाकर और उसस्थान को सुखाकर रगड़ रगड़ कर लाल और गरम कर देना चाहिए अथवा उसे २-३ मिनट तक सेंक देना चाहिए ताकि खून का दौरा चालू रहे ।

साधारण दर्द की हालत में भी जल पट्टी केवल दर्द की जगह पर ही नहीं लगाना चाहिये, अपितु उसके आसपास भी काफी दूर तक लगानी चाहिए । पट्टी की मोटाई कम से कम आध इंच अवश्य होनी चाहिए । दर्द के स्थान पर पट्टी लगाकर उसे कपड़े की धड़ियों से भलीभांति बांध देना चाहिए ताकि पट्टी अपनी जगह से खिसके नहीं पट्टी को हमेशा सहने योग्य कसकर बांधना चाहिए ।

खुले मुँह के जलम पर जरूरत मुताबिक ताजे नारियल अथवा किसी अन्य मीठे तेल से भीगा साफ कपड़े का एक छोटा टुकड़ा रखकर ऊपर से ठंडी जल पट्टी बांधी जा सकती है ।

रोगी यदि किसी वजह से ठंडी जल पट्टी सहन न कर सकता हो अथवा उसके शरीर की गर्मी घट गयी हो और वह अग्वाभाविक रूप से सर्द पड़ गया हो उस हालत में शीतल जल पट्टी की जगह गुनगुने जल की पट्टी लगानी चाहिए ।

चोट लगकर खून न बन्द होने की दशा में ठंडे पानी की पट्टियाँ बड़ा लाभ पहुँचाती हैं । इनसे खून बहुत जल्द बन्द हो जाता है और टपकन तुरन्त शांत हो जाती है ।

गर्म जल-पट्टी के द्वारा जो गर्मी निकलती है वह ताप विकीरण (Heat Radiation) के सिद्धांत पर अवलम्बित है । पट्टी के नीचे जो नम गर्मी बनती रहती है वह रक्त को अन्दर से बाहर की ओर खींचती है जिस के फलस्वरूप न्यूनतम रक्त नलिकाय और रोमकूप फैल जाते हैं और शरीर की बड़ी हुई गर्मी को बाहर निकालने में समर्थ होते हैं । ज्वर की दशा में रक्त नलिकायें और रोमकूप संकुचित हुये रहते हैं जिसकी वजह से ज्वर जनित बड़ी हुई गरमी निकल नहीं पाती, फलतः त्वचा गर्म और तखी हो जाती है और शरीर के भीतर दबी वह गर्मी शरीर के भीतर अवशेषों को जलाया करती है । ठंडी पट्टी देने से त्वचा फैल जाती है तथा रोमकूप खुल जाते हैं जिनके रान्ते शरीर की बड़ी गरमी और पदार्थों के रूप में मूल शरीर

के बाहर होने लगता है। परिणामतः ज्वर धीरे धीरे शांत हो जाता है।

गरम जल-पट्टी-

ठंडी जल पट्टी लगाने के बाद उसके ऊपर जब सूखे फलालैन या किसी अन्य ऊनी कपड़े की एक दूसरी पट्टी लपेट दी जाती है तो उसे गरम जल पट्टी कहते हैं। कारण ऊनी कपड़े आदि की सूखी पट्टी के प्रयोग से नीचे की ठंडी जल पट्टी थोड़ी ही देर में आप से आप गरम हो उठती है। गरम जल पट्टी का यह अर्थ लगाना कि पट्टी वजाय ठंडे जल से तर करने के गरम जल से तर की जाती है सरासर गलत है।

गरम जल पट्टी भी ठंडी जल पट्टी की तरह ही लगाई जाती है। मगर इसे ठंडे पानी से इतना तर नहीं किया जाता कि लगाने के बाद उससे पानी टपकता रहे, अपितु पट्टी को तर कर लेने के बाद उसे निचोड़कर तब इस्तेमाल किया जाता है। इस निचोड़ी ठंडी जल पट्टी को लगाने के बाद उसके ऊपर फलालैन या ऊनी कपड़े की दूसरी पट्टी की २-३ तह इस प्रकार लगाई जाती है कि गीली पट्टी से सूखी पट्टी १-१ स्रगुल चारों तरफ बढी रहे। फलालैन या ऊनी कपड़े की सूखी पट्टी की तरह कभी-कभी आवश्यकतानुसार मोमजामे या खबर की चादर का भी व्यवहार किया जाता है।

नीचे की ठंडी पट्टी जब कुछ देर के बाद गरम हो जाती है तो ऊपर के ऊनी कपड़े का आवरण हटा कर और उसे ठंडे पानी से तर करके पुनः उसे गरम आवरण से आवृत कर दिया जाता है।

तीन से छः घंटे तक यह गरम पट्टी रखी जाती है। उसके बाद उसे बदल दिया जाता है।

रोगी की दशा, देश तथा काल के अनुसार ही यह पट्टी मोटी या पतली लगायी जाती है, तथा उसके ऊपर की सूखी गरम पट्टी एक तह या कई तह की हो सकती है, या एक दम निकाल ही दी जा सकती है। रोगी जितना ही सबल होता है, तथा ज्वर जितना ही तेज होता है, तर पट्टी की आवश्यकता उतनी ही अधिक एवं उस पर की सूखी गरम पट्टी उतनी ही कम मोटी होने की आवश्यकता होती है। निर्वल रोगियों की चिकित्सा करना हो, पुराने रोगों में रोगी को नींद लाना हो, शरीर के विजा-

तीय द्रव्य को ढीला करके निकालना हो एवं रोग को उभाड़ना हो तो एक तह की ठंडी जल पट्टी के ऊपर से तीन तह किसी सूखे कपड़े की पट्टी या केवल एक तह ऊनी कपड़े की पट्टी लगानी ही प्रतिक्रिया के लिए काफी होता है।

चेचक तथा तेज ज्वर आदि अधिक तापवाले रोगों में नीचे की ठंडी जल पट्टी ज्यों ही सूख जाय या गरम हो जाय त्यों ही उसे बदल देना जरूरी होता है।

एक बार की लगी पट्टी को हर बार साफ करना और धूप में सुखा लेना अत्यन्त आवश्यक है। इसके अलावा जब-जब शरीर से पट्टी अलग की जाय उस स्थान को तुरन्त ठंडे पानी से भीगे और निचोड़े अगोछे से रगड़-रगड़ कर अवश्य साफ कर लिया जाय। ऐसा करने से त्वचा के ऊपरी तल तक आया हुआ शरीर का विष और मल आदि साफ हो जाते हैं, ऊपर आयी हुई अनावश्यक गरमी दूर हो जाती है, शरीर की चुम्बकीय शक्ति एवं जीवनी शक्ति बढ़ जाती है तथा त्वचा की स्वाभाविक क्रिया स्वाभाविक रूप से होने लगती है।

गरम जल-पट्टियाँ पुराने रोगों तथा बिना दर्द की हालतों में विशेष रूप से लाभ करती हैं।

वस्तुतः ये दोनों प्रकार की पट्टियाँ शरीर की भीतरी गरमी को शांत करने के लिए अद्वितीय हैं। बढी हुई गर्मी के साथ साथ ये शरीर के जकड़े हुए स्थानों की रुकावटों को भाँदूर करती हैं तथा रक्त के जमाव को खोलती हैं। ज्वर के बेहद ताप को दूर करने तथा रोगी की घबराहट को कम करने के लिए इन पट्टियों के समान दूसरा कोई उपाय नहीं है।

पूरे शरीर पर गीली चादर की लपेट

यह पूरे शरीर की गरम लपेट या पट्टी है। इसको अंग्रेजी में Wet sheet pack, Whole body compress, Whole body pack, Stimulating wet pack तथा Sweating wet sheet pack भी कहते हैं।

आज से बहुत पहले अठारहवीं शताब्दी के मध्य में लूक्स नाम के एक डाक्टर ने सर्व प्रथम गीली चादर की इस लपेट का प्रयोग किया था। तत्पश्चात् जर्मन निवासी डाक्टर वी० प्रिस्नेज ने कितने ही रोगों में इस लपेट का प्रयोग करके बहुत से रोगियों को रोगमुक्त किया। गुल्फ

एक वैज्ञानिक ने इस लपेट का प्रयोग एक बार किया था। उसने लिखा है कि गीली चादर की प्रतिक्रिया ज्यों ही चूहों पर आरम्भ हुई, उनके की बे रक्त-नसिकाये जो पहले फैली हुई थी, लगी और थोड़ी ही देर में सारे मस्तिष्क में सिक्त गयी जैसा कि स्वाभाविक निद्रावस्था में होता है। निद्रावस्था के सदृश ही इस लपेट से रोगी के मस्तिष्क की खराबी और विकृति दूर हो जाती है।

सारे राष्ट्र-पिता महात्मा गांधी इस लपेट की सराहना ही अघाते थे। उन्होंने एक बार 'यंग इण्डिया' में बताया था कि उन्होंने किस तरह अपने बड़े श्री मणिलाल गांधी को केवल इस लपेट से काला-से भयंकर रोग से मुक्त किया।

रे शरीर की इस लपेट को किसी साफ जगह पर किसी पर हवादार कमरे में लेना चाहिए दोपहर का खाना दो घंटे बाद यह लपेट ली जा सकती है। लपेट की विधि यह है—

एक ६ फुट लम्बी और २ फुट चौड़ी चौकी पर लपेट पर एक रुईदार पतली तकिया रखकर उस पर ६ फुट चौड़ी और ३ फुट लम्बी सूती चादर को की तरफ से इस प्रकार बिछावे कि तकिया उससे तलाई ढक जाय।

उसके ऊपर एक के ऊपर एक कम्बलों के वजन के अनुसार न कम्बल डाले। ये कम्बल चौकी के तीन तरफ दो-दो ढकती रहेगी और तकिये की तरफ रखी हुई चादर के च नीचे खिसकाकर बिछाई जायेगी। अर्थात् कम्बलों छा देने पर नीचे की चादर सिर की तरफ दो इंच ई देगी।

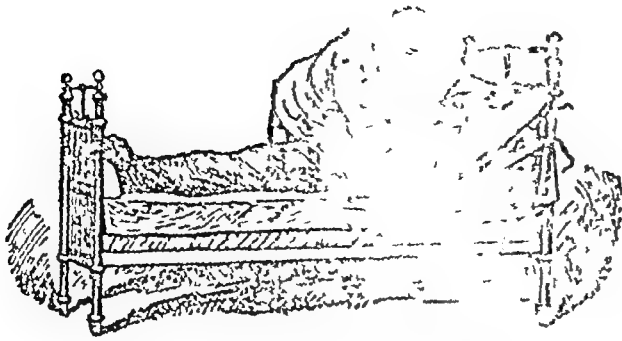
अब एक छ फुट लम्बी और सतनी ही चौड़ी सूती चादर को ठंडे पानी में भिगोकर और निचोड़ कर उसे कम्बलों पर बिछा दें। सिरहाने की तरफ का किनारा कम्बलों में एक इंच नीचे की ओर हट कर रहे। कम्बली पतले कपड़े का एक और टुकड़ा ठंडे पानी से भिगोकर और निचोड़ कर इस बड़ी भीगी चादर पर बिछा देना जरूरी होता है, जिसे सर्व प्रथम छाती पर डाल देंगे। नीचे वाली भीगी चादर से रोगी का समूचा शरीर पैर से गले तक ढंका जाता है।

इस गीली चादर पर रोगी इस प्रकार नंगा होकर सोए कि गीली चादर का सिरा उसके कंधों से तीन इंच ऊपर की ओर रहे। गीली अपने दोनों हाथ ऊपर को करले और उपचारक चादर को एक ओर से उठाकर उसके बगल से लेजाने हूँ उसके शरीर को अच्छी तरह से ढंका दे। ढकने में चादर को अच्छी तरह बगल, पेट तथा छाती पर बिपका दी जाती चाहिए। इससे एक पैर को भी अच्छी तरह इस प्रकार ढका जाय कि वह पूरे पैर को सुख पाणाम की तरह पकड़ ले। ध्यान रहे कि चादर पैर के तलवे से अच्छी तरह सट जाय। दूसरा पैर खुला रहेगा।

गीली चादर पर सोने से पहले रोगी का सिर, चेहरा, और गर्दन ठंडे पानी से अच्छी तरह धो देना चाहिए, तथा एक गिलास गरम पानी उसमें ८-१० बूंद नीबू का रस डाल कर पिला देना चाहिए। यदि रोगी के शरीर से अधिक पसीना निकालना हो तो हर १० मिनट बाद आधा-आधा गिलास गरम पानी पिलाना चाहिए। इसके अलावा बाहर के कम्बलों की तादाद बढ़ा देने से भी पसीना निकलता है। कम्बलों के ऊपर मोमजामा (Oil cloth) अथवा खर की चादर और नीचे गरम पानी से भरी काफी बोतलें रख देने से जाड़े के दिनों में भी शरीर से पसीना बह चलता है। यदि इनका व्यवहार करना हो तो छप्पे नीचे की सूखी सूती चादर के ऊपर बिछाना चाहिए तत्पश्चात् कम्बलों के ऊपर लौटकर डाल देना चाहिये।

अब रोगी दोनों हाथों को नीचे लाकर बगल से सटावे और उपचारक दूंगी ओर जाकर पहले की तरह चादर से दूसरे पैर को ढंका दे-छाती, पेट, बगल आदि से अच्छी तरह ढंका जाने हूँ ढक दे। ऊपर की ओर गले पर चादर को इस प्रकार लगावे जैसे नाई बाल काटते वक्त तौलिये का चादर फसा देता है। यह इस लिए कि चादर की फाँक से होकर बाहर की हवा लपेट के भीतर न जा सके। इस प्रकार लपेट देने से रोगी चादर नीचे से गले की ओर को अच्छी तरह पकड़ लेती है जिससे नीचे की हवा नहीं छुस पाती।

छप्पे-छप्पे की चादर पैरों के भीतर खोमकर, तथा ताल के ओर की चादर का अग्र हाथ



— पूरे शरीर की गीली चादर की लपेट

और बगल में खोसकर सबसे ऊपर वाले कम्बल को दोनों तरफ से बारी-बारी उठाकर जरा झगुती से रोगी के चादर लिपटे हुए शरीर पर लपेटते हुए उसे उठा देना चाहिये। इसी प्रकार दूसरे और तीसरे कम्बल से भी रोगी के शरीर को ढक देना चाहिए और उनके निचे कंधे, बगल और पैरों के नीचे बड़ी सावधानी से दबा देने चाहिए। कंधे को ढकते वक्त यह देख लेना चाहिए कि कम्बल गले के नीचे की चादर को भलीभाँति ढक रही है।

अंत में पैर की ओर लटकता कम्बल का सिरा पलट कर पैरों पर लावे और सिर की ओर की सूती सूखी चादर को उठाकर ढंग से रोगी की छाती, कंधों और गले पर इस प्रकार लपेटे कि रोगी की गर्दन और गाल आदि कम्बल पर रगड़ खाने से बचे रहे और हवा किसी तरह अन्दर न प्रवेश कर सके।

लपेट कर चुकने के बाद रोगी के सिर को ठंडे पानी से भीगे एक गमछे से ढंक देना चाहिए जिसे अन्त तक पड़े रहने देना चाहिए और बीच-बीच में गरम हो जाने पर बदलते रहना चाहिए। साथ ही उसके पैरों के नीचे एक एक गरम पानी की थैली या गरम पानी की बोतल या दोनों जरूर रख देनी चाहिए।

विधिपूर्वक लपेट देने के ५-१० मिनट के भीतर ही रोगी को साधारणतः पसीना होने लगता है और उसके भीतर रोगी को एक प्रकार की सुखदायक गर्मी मालूम होने लगती है और उसे प्रायः गहरी नींद आ जाती है। यदि रोगी बहुत देर तक ठंडी अवस्था में पड़ा रहे और उसे पसीना न आवे अथवा गर्मी न मालूम हो तो जानना चाहिए कि भीतर गीली चादर कहीं शरीर से अच्छी तरह चिपकने से रह गयी है और ठंडी चादर के वदन पर लगने की प्रतिक्रिया स्वरूप उमंग जो तेज गर्मी पैदा

होनी चाहिये गी उमंग के बजाय वदन की पसीना कागु चादर की नमी, भाप वनर वदन के को ठंडा कर रही है। लपेट के भीतर एक रस् पर पैदा हुई ठंडक गरी गरीर में फैल जाती है रोगी को बहुत कष्ट होता है। ऐसी हावत में दोनों बगल में दो दो तीन-तीन बोतलें गरम पानी रख देना चाहिये अथवा ईंट गरम कर उसे लपेट कर दोनों बगल में रख देना चाहिये तथा ऊपर जरूरत के मुताबिक दो एक कम्बल और चाहिये।

यदि रोगी बहुत कमजोर हो और उसे के कठिन रोग से बहुत परेशानी हो तो उसके चादर के बाहर रखे जा सकते हैं पर तब भी वे के नीचे ही रहेंगे ताकि उनमें ठंडक न लगे के शरीर से देर तक पसीना चलने देना भी ठीक

जब तक लपेट के भीतर रोगी को सुख मिले तब तक उसके भीतर उसे रहना चाहिये। वैसे ही से लेकर आधा घंटा, और कभी-कभी एक घंटा को लपेट के भीतर रखा जा सकता है। किन्तु से या एक घंटा से अधिक रोगी को लपेट के भी से हानि भी हो सकती है।

१-शक्ति वर्द्धक चादर-स्नान (शीतक आद्र चादर-स्नान)

इस प्रयोग में चार अवस्थायें होती हैं।

पहली अवस्था में भीगी चादर से प्रथम १५ मिनट तक कपकपी सी लगती है। यह अवस्था पु और शक्तिवर्द्धक होती है। इसलिये इसको इस 'शक्तिवर्द्धक चादर-स्नान' भी कहते हैं। भीगी बदलकर यह अवस्था बड़ाई जा सकती है। के खतम होने से पहले ही जब भीगी चादर वदन है, तब उसे शीतक-आद्र चादर-स्नान कहते हैं शरीर के तापमान को वृद्धि को रोकने में उपयोगी स्नान के लिए चादर ६०°-७०° तापमान के ठंडे भिगीनी चाहिए। कम्बल के नीचे भीगी चादर पानी छिड़कने वा बर्फ का टुकड़ा फेरते रहने वदलने की जरूरत नहीं रहती। पाएडु रोग, के बिगाड, कमजोरी, मोतीभरा, टाइफस, दाज्ज

और ज्वर आदि में यह चादर-स्नान यदि दूसरी के प्रारम्भ तक ले जाया जाय, तो बड़ा उपकारी होता है।

इस प्रकार चादर-स्नान के प्रयोग में एक कम्बल के एक ही गीली चादर बिछा देते हैं और उसे गले के बाद दूसरी लपेट देते हैं। इसमें चादर को काफी खींचते हैं और उसे हर १० या १५ मिनट बाद बदलते हैं। चाहे तो दो भीगी चादरें भी इस्तेमाल कर सकते हैं। गीली चादर को गले के पास लगाने से पहले ऊपर कोई ऊनी कपड़े का टुकड़ा अवश्य रख देना अन्यथा वहां सर्दी लगकर न्युमोनिया तक हो सकती है। ठंडे पानी के वैज्ञानिक स्नान से जो लाभ होते हैं, चादर-स्नान या The cooling wet-pack से भी वैही लाभ होते हैं।

२—मध्यम चादर स्नान

प्रयोग की दूसरी अवस्था में कपकपी बंद हो जाती है। शरीर उष्णता के कारण आराम मिलने लगता है, किन्तु रोगी को नींद आ जाती है। इस अवस्था में रोगी की गर्मी ९२ होती है। प्रयोग की इस अवस्था को 'मध्यम चादर-स्नान' कहते हैं। यह अवस्था प्रतिक्रिया होती ही ऊपर के कम्बलों की सख्या कम करके बढ़ाई जाती है। परन्तु ऐसा करते समय इस बात की ध्यान रखनी चाहिए कि भीतर की गीली चादर ढीली जाय अन्यथा शरीर में सर्दी लगकर हानि हो सकती है। लपेट की इस अवस्था से अनिद्रा, उन्माद, उदासीनता, निथारा, मोतीभरा, फुफुस प्रदाह, धनुर्वत, आदि में अच्छा लाभ होता है।

३—उष्ण चादर-स्नान

लपेट की दूसरी अवस्था में जब गर्मी ९२ से बढ़ने लगती है तब उसे लपेट की तीसरी अवस्था समझनी चाहिए। इस अवस्था में शरीर से पसीना छूटना प्रारम्भ होता है जिससे कमजोरी मालूम होने लगती है। इस अवस्था में रोगी को ठंडे पानी में धोने रहकर यह अवस्था बढ़ाई जा सकती है और उसके बाद आने वाली चौथी अवस्था को रोग के लिए रोक रखा जा सकता है। इस अवस्था को

'उष्ण चादर-स्नान' कहते हैं। यह मस्तक में रक्त एकत्र होने, यकृत और झोहा में रक्त जमा होने तथा उनकी वृद्धि, कब्ज, एवं जलोदर रोग में विशेष उपयोगी है।

४—स्वेदक चादर-स्नान

गीली चादर की लपेट की अन्तिम और चौथी अवस्था को 'स्वेदक चादर-स्नान' कहते हैं जो तीसरी अवस्था के बाद पसीना आते ही प्रारम्भ हो जाती है। इस अवस्था को, जैसा कि ऊपर बताया जा चुका है, हर आध घंटा के बाद गरम (गर्म की जगह ठंडा भी लिया जा सकता है) पानी पीकर, गरम पानी की बोतले, कम्बल के नीचे रखकर एवं कम्बलों की तादाद बढ़ाकर काफी समय तक बढ़ाया जा सकता है।

इस चौथी अवस्था के अन्त में शरीर से लपेट बड़ी सावधानी से और धीरे-धीरे हटाना चाहिए, और उसके हट जाने पर तुरन्त, यदि रोगी सवल हो तो ठंडे पानी से, दुर्बल हो तो गुनगुने पानी से भिगोये हुए गमछे या तौलिया से उसका समूचा शरीर बारी-बारी से परीक्षण के साथ पोंछ देना जरूरी है जिसका अर्थ होता है—

(१) पसीने के साथ चर्म के ऊपरी भाग पर आये हुए शरीर स्थित विष को अलग कर देना,

(२) शरीर की अनावश्यक गर्मी को कम कर देना, तथा

(३) शरीर स्थित चुम्बकीय-शक्ति (Electro magnetic) अथवा जीवनी शक्ति में वृद्धि कर देना।

इस तरह भीगे गमछे से बदन पोंछ कर (स्पष्ट वाय देकर) रोगी को १० से १५ मिनट तक उदर स्नान देने के बाद, रोगी की अवस्था के अनुसार उसे ठंडे पानी का पूरा स्नान दे देना चाहिए या उसके पैर पर १० से १२ मिनट तक ठंडे पानी में भिगोया और निचोड़ा गमछा रख उसे बार-बार बदलते रहना चाहिए। यह सब काम करते हुए इस बात का ध्यान बराबर रखना चाहिए कि स्पष्ट वाय आदि किसी ऐसे वर में दिये जाए जहां हवा के झोंके रोगी के शरीर पर न लगने पावे। लपेट में पसीना निकल चुकने के बाद यदि ठंडे प्रयोग न किये जायेंगे तो रोगी के मिर में रक्त आने लगने और कमजोरी अधिक बढ़ जायगी।

स्पञ्जवाथ या पूर्ण स्नान के बाद रोगी का वदन खूब अच्छी तरह से पोछ कर उसे बिस्तर पर रजाई या कम्बल में लगभग एक घंटे तक लपेटे रखना चाहिए ताकि उसका शरीर थोड़ा गरम हो जाय। रातल रोगी लेटने के बजाय अपनी हथेलियों से तारे शरीर की सूखी मालिश कर सकता है, या हल्की धूल में थोड़ी दूर टहल सकता है।

भाप-नहान से जो फायदे होते हैं। गीली चादर की लपेट से भी वही फायदे होते हैं। यह लपेट शरीर से रोग विष को ही नहीं निकालती बल्कि स्नायुओं के केन्द्र को भी शीतल करती है और जीवनी-शक्ति को भी बढ़ाती है। यह लपेट निमोनिया के रोगी के लिए विशेष रूप से लाभदायक है। इससे हृदय की गति रुकने की बीमारी भी शान्त हो जाती है।

जल-चिकित्सा सम्बन्धी ठंडे पानी के नहानों से गीली चादर की लपेट अधिक लाभकारी है। क्योंकि इसमें ठंडक का असर धीरे-धीरे होने के कारण तन्त्रजित ताप भी देर तक रहता है। जैसे, ठंडे पानी के वैज्ञानिक स्नान भी ज्वर को कम करते हैं, पर गीली चादर के प्रयोग से कम हुआ ज्वर देर तक कम रहता है, और ठंडे पानी के मुकाबिले में इससे ज्वर का कम होना अधिक निश्चित रहता है।

गीली चादर की ठंडी लपेट दास्तव में गीली चादर की गरम लपेट है। कारण, यह वक्ष पर लिपटने के बाद चंद मिनट ही ठंडी रहती है किन्तु उसके बाद शरीर को गर्मी से वह इतनी गरम हो उठती है कि रोगी के शरीर से पसीना वह चलता है ठीक उस प्रकार जिस प्रकार भाप-स्नान में होता है। परन्तु चूंकि भाप-नहान की शक्ति उस लपेट से शरीर को अत्यन्त गरम न कर दे, लपेट देकर ही पसीना निकालने का कार्य सम्पन्न किया जाता है, इसलिए लपेट का प्रयोग भाप-नहान के प्रयोग से भी अच्छा माना जाता है। क्योंकि इससे बहुत जो निर्देष्ट—दोनों प्रकार के रोगी समान रूप से लाभ ले सकते हैं।

जब किसी रोग के होने की आशंका हो तो उस वक्त एक या दो एनिमा से आंतों को सफा करके पूरे शरीर पर गीली चादर की लपेट लेने से रोग का जोर या तो

बहुत ही कम हो जाता है या वह रोग होता है कारण, आंतों की सफाई और लपेट की वजह से द्वारा शरीर का विष पसीने के रूप में निकलता की जड़ ही कट जाती है। प्रयोग के बाद जो समय उसके भीतर की तेज बढ़वू तथा सफेद चार्स का बदल कर पीला हो जाना इस बात का प्रमाण है कि लपेट से शरीर का विष अवश्य निकलता है। तम्बाकू आदि सेवन करने वाले रोगियों के लिए लिपटी चादर जब खोली जाती है तो उसमें साफ तम्बाकू की गंध कोई भी अनुभव कर सकता है।

पुराना कब्ज, छाती के सभी प्रकार के लक्षणों के प्रकार के जुकाम, चेचक, खारिश, कोढ़, दमा, घबराहट, उदरामय, पांडुरोग, स्वप्नदोष, पेट की भयानक फोड़े तथा लगभग सभी पुरानी और नवीन रिया इस लपेट से दूर हो जाती है।

छोटे-छोटे और मामूली रोग साधारणतः लपेट लेने से आराम हो जाते हैं, पर पुराने रोगों के प्रयोग बार-बार करना जरूरी होता है। पुराने मास में तीन बार लपेट लेना काफी होता है, पर और प्राण लेना रोग में सप्ताह में दो बार भी ली जा सकती है।

लपेट के प्रयोग में सावधानी

१—रोगी जब भीगी चादर पर लिटाया जाय उसका शरीर गरम हो या किसी तरह गरम हो जाय ताकि ठण्डी चादर पर लेटने में उसे परेशानी न हो।

२—बच्चे, बूढ़े, और निर्बल रोगियों के उनके जिस्म को एक बार गरम करके ही, यानी दस मिनट तक गरम सेक देकर या कुर्मी पर नंगा और समूचे शरीर को ढककर छ-सात मिनट तक नहान देकर या सिर पर भीगी तौलिया रख कर कुछ देर टहल कर या सूखी मालिश करके चादर की लपेट देना चाहिए। हा, ज्वर होने पर प्रयोग करने की जरूरत नहीं होती। क्योंकि इसमें तो शरीर यो ही गरम रहता है।

३—रोगी के सूजन के स्थान पर, या ज्वर के स्थान पर बड़ी गीली चादर के नीचे एक

पट्टी उस स्थान के बराबर अवश्य दे देनी चाहिए ।

४—रोगी की जीवनी-शक्ति बहुत क्षीण हो जाने की हालत में, तथा दाने उभाड़ने वाले ज्वरो में इस लपेट के लगाने में बड़ी सावधानी चाहिए ।

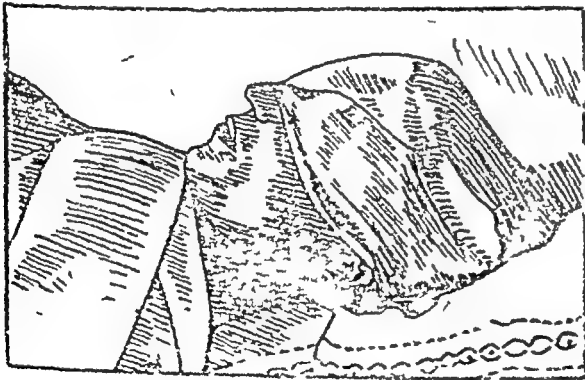
५—दमा आदि रोगों में जब ठण्डी लपेट लगानी हो तब छाती के ऊपर एक ऊनी या मोटी खादी का एक टुकड़ा रखने के बाद ही पूरे शरीर की ठण्डी लपेट-लगानी चाहिए ।

६—रोगी की जीवनी-शक्ति के परिमाण के अनुसार लपेटों की संख्या का निर्णय करना होता है । जब ज्वर तेज हो और रोगी सबल हो तो ठण्डे पानी में भीगे कपड़े का परिमाण अधिक और उसके ऊपर गर्म कम्बलों की संख्या कम रखनी पड़ती है पर यदि रोगी कमजोर है तो उस हालत में गीले कपड़े का परिमाण कम और गर्म कम्बलों की संख्या अधिक कर देनी चाहिए ।

७—शरीर पर अत्यधिक फोड़े-फुन्सिया हो तो पूरे शरीर की गीली पट्टी नहीं लगानी चाहिए ।

सिर की गीली पट्टी

एक साफ मोटे खट्टर के एक तह के कपड़े को ताजे और ठण्डे पानी में भिगो तथा निचोड़कर उससे गले के पीछे के ऊपर से लेकर कानों को ढकते हुए आखों और



सिर की गीली पट्टी

मस्तक को पूरा-पूरा ढक दें और ऊपर से ऊनी कपड़ा लपेट दें ताकि उसके भीतर हवा का प्रवेश न हो सके । आवश्यकतानुसार सेप्टीपिन से पट्टी और ऊनी कपड़े को पटका दें । यही सिर की गीली पट्टी है ।

इस पट्टी से सिर की पीड़ा और जकड़न तथा कान की पीड़ा दूर होती है । [देखिये चित्र]

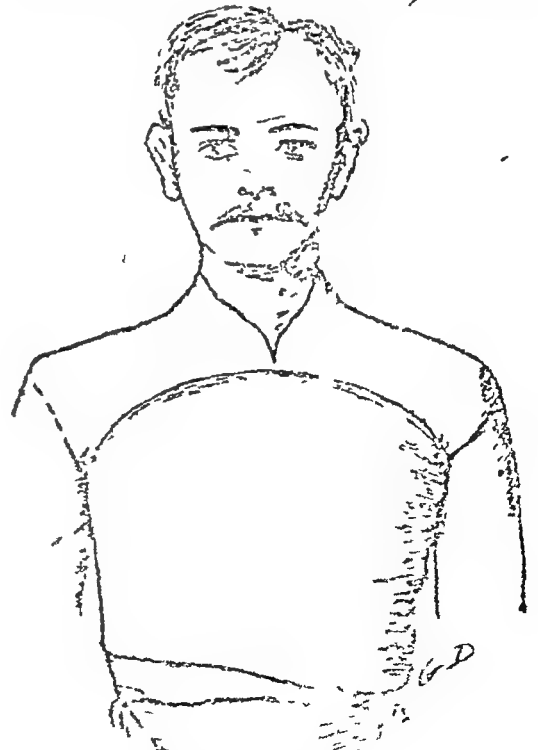
गले की गीली पट्टी

गले की चौड़ाई के माप की 4×32 इंच की पट्टी को ठण्डे पानी में भिगो निचोड़ कर गले के चारों तरफ कई तह लपेट दें । ऊपर से ऊनी मफलर या कोई गरम कपड़ा लपेट दें ।

इस पट्टी का सारे शरीर पर असर पड़ता है । इस पट्टी द्वारा गले के ऊपर और नीचे-दोनों ओर की अनावश्यक गर्मी सहज ही में खींची जा सकती है । इससे गले और उसके आसपास की-सूजन, टांसिल, फुकरखासी, जुकाम, सर्दी, खांसी तथा सिर दर्द दूर होता है । ज्वर के साथ जब सिर में जोरो का दर्द हो और बेचैनी भी हो तो पूरे शरीर की गीली चादर की लपेट के साथ गले की इस पट्टी के प्रयोग से बड़ा लाभ होता है । यह पट्टी ३ घंटे या इससे भी अधिक देर तक प्रयोग में लायी जा सकती है और बीच-बीच में गरम हो जाने पर बदली जा सकती है ।

छाती की गीली पट्टी

खट्टर का एक टुकड़ा इतना बड़ा लें जो छाती की चौड़ाई के बराबर चौड़ा और इतना लम्बा हो कि सीने के इर्द



छाती की गीली पट्टी

गिर्द लिपट सके । इस कपड़े को ठंडे पानी में भिगो निचोड़ कर पूरी छाती पर पसलियों के नीचे तक ३-४ तह लपेट दे । ऊपर से ऊनी कपड़ा लपेट दे । यह पट्टी १ से ४ घंटे तक रखी जा सकती है ।

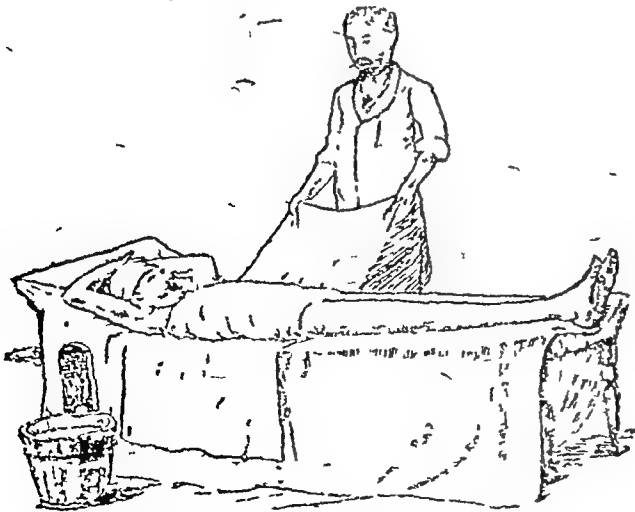
छाती के सभी रोगों जैसे निमोनिया, तेज खांसी, फेफड़ों का दिक आदि में यह पट्टी बड़ा लाभ करती है । इसके लगाने से छाती में जमा हुआ कफ उखड़ता है, इस लिये यह पुरानी खांसी और दमे के रोगियों के लिए अत्यन्त उपयोगी है ।

अत्यन्त निर्बल रोगी को जब यह पट्टी लगानी हो तो पट्टी लगाने से पहले छाती पर, हृदय बचाकर पहले गरम पानी से हल्की सेंक कर लेना चाहिए या पट्टी के भिगोने में गुनगुने पानी का प्रयोग करना चाहिए । ऐसा करने से ठंडक लगने का भय नहीं रहेगा ।

फेफड़ों से खून गिरना यदि रोकना हो तो इस पट्टी को थोड़े समय तक ही छाती पर लगाना चाहिये । परन्तु यदि फेफड़ों की कैविटी अर्थात् गह्वर भरना अभीष्ट हो जैसा कि राजपक्ष्मा में होता है तो इस पट्टी को छाती पर लम्बे समय तक लगानी चाहिए ।

घड़ की गीली पट्टी

छाती की पट्टी बढाकर जब हसुली से जघो तक दी जाती है, तब उसे घड़ की पट्टी कहते हैं । पेट, पेड़, आदि की पीड़ा एव सूजन, योनि में सूजन तथा यकृत, झीहा एव आम्रमाशय आदि के रोगों में यह पट्टी लाभ के साथ लगायी जाती है । पट्टी के सूख जाने पर उसे बदल



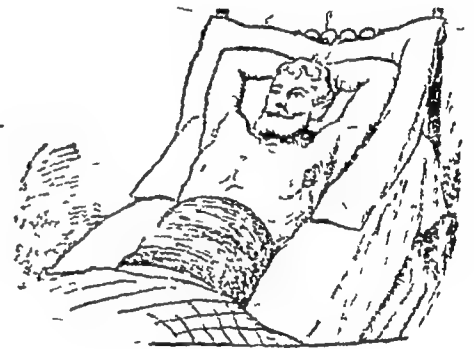
घड़ की गीली पट्टी

देना चाहिये ।

घड़ की गीली पट्टी लगाने के बाद समूचे शरीर को कम्बल में लपेटना आवश्यक है ।

पेड़ की गीली पट्टी

पूरे पेड़ पर तथा नाभि के दो अंगुल ऊपर तक कपड़े की भीगी पट्टी लगा कर उसके ऊपर ऊनी कपड़ा लपेट देने को पेड़ की पट्टी देना कहते हैं । जर्मनी में प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक डा० एफ० ई० विल्हेम कथनानुसार यह पट्टी लगभग सभी रोगों के लिए लाभदायक है । स्त्रियों के गुप्त रोगों में तो यह जादू का सा असर दिखाती है । इसके अतिरिक्त पेट की सभी प्रकार की खराबियां, भीतर की नयी-पुरानी सूजन, पुरानी पेचिश, अजीर्ण, तथा अनिद्रा आदि में इससे लाभ होता है ।



पेड़ की गीली पट्टी

ज्वर के रोगी को इस पट्टी से आशातीत लाभ पहुँचता है । ज्वर की हालत में दिन में ३-४ बार इस पट्टी का प्रयोग करना चाहिये । ज्वर, जब तक चला न जाए इस पट्टी को जारी रखना चाहिये ।

पेड़ पर पट्टी देने के पूर्व, यदि वह गरम न हो तो उसे रगड़ कर गरम कर लेना चाहिए, तब गीली पट्टी लगाना चाहिये ।

कमर की गीली पट्टी

आठ-नौ इंच चौड़े और आवश्यकतानुसार लम्बा एक कपड़े की पट्टी को ठंडे पानी में भिगो निचोड़ कर नाभि के चार पांच अंगुल ऊपर से नीचे सारे पेड़ और कमर के चारों ओर लपेट देना चाहिए । पट्टी को ३-४ बार घुमा कर लपेटना काफी होता है । वैसे मित्र यह है कि रोगी के शरीर का तापमान जितना ही

हो उतनी ही अधिक बार पट्टी को कमर के चारों तरफ लपेटकर लपेट को मोटी कर देनी चाहिए। गोली पट्टी लपेटने के बाद उसके ऊपर एक दूसरा ऊनी कपड़ा लपेटना जरूरी है जिससे खून का दौरा न रुके और बाहर की हवा भीतर न प्रवेश कर जाय। फिर पट्टी और ऊनी कपड़े को सेप्टीपिन से अटका दे या ऊपर से कोई अगोछा लपेट कर उसमें गांठ दे दे ताकि पट्टी सरकने न पावे।

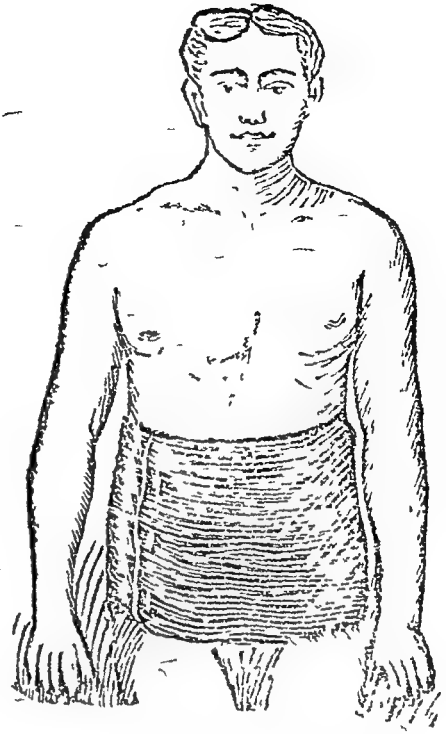
इस पट्टी को अंग्रेजी में The wet Girdle 'Neptune's girdle' या The Tonic Abdominal Wet Bandage कहते हैं। यह पट्टी लगभग सभी पुरानी और नयी बीमारियों में लाभ करती है, पुविशेषकर राने कब्ज और दस्त आदि पेट की बीमारियों में कब्ज दूर करने के लिये इस पट्टी को खाली पेट या भोजन के दो घंटे बाद दिन में दो बार सुबह-शाम दो-दो घंटे के लिये लगानी चाहिए। रात को सोने से पहले इस पट्टी को तीसरी बार लगा लेना चाहिए जिसे रात भर लगी रहने देना चाहिए और सुबह होने पर ही खोलना चाहिए। जब पट्टी खोली जाय तो जो स्थान पट्टी से ढका रहता है उसे खूब अच्छी तरह निचोड़े हुए एक गीले गमछे से रगड़कर पौछ देना चाहिए। तत्पश्चात् कपड़े आदि पहनकर उस स्थान को गरम कर देना अत्यन्त आवश्यक है।

पेट से ऊपर के पेट तथा पेट के नीचे के अवयवों के रोगों में इस पट्टी को ऊपर या नीचे आवश्यकतानुसार बाधना चाहिये। पाकस्थली और लीवर के रोगों में पट्टी से इन दोनों स्थानों को ढककर कुछ ऊपर की ओर बढा देना चाहिए। औरतो के जरायु आदि के रोगों में नाभि से नीचे सारे पेट के ऊपर यह पट्टी बाधनी चाहिये।

जो कमजोर रोगी उदर स्नान न ले सकता हो या उसके लेने की सुविधा न हो उसके लिये यह कमर पट्टी बड़ी लाभप्रद सिद्ध होती है, और उदर स्नान के समान ही फायदा पहुंचाती है।

पाकस्थली के बढ जाने या भूलने लगने में, अजीर्ण में, मातों के घाव एवं सूजन में तथा मेरुदण्ड के दर्द में यह पट्टी बड़ी उपयोगी सिद्ध होती है।

ज्वर की हालत में इस पट्टी को नहीं लगाते। ज्वर पर जरने के लिये पेट की पट्टी ही ठीक रहती है।

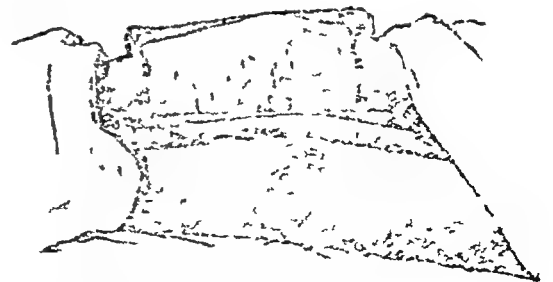


कमर की गीली पट्टी

इस पट्टी को लगाकर और ऊपर से कपड़ा वगैरह पहनकर अपना रोज का काम भी आसानी से किया जा सकता है। यह सहूलियत इस उपचार में विशेषरूप से है।

जोड़ की गीली पट्टी

शरीर के जिस जोड़ में दर्द हो अथवा सूजन हो वहां पर एक कपड़े के टुकड़े को ठंडे पानी से भिगो, निचोड़कर तथा उसकी कई तहे करके रख दें और ऊपर से कोई ऊनी कपड़ा रखकर बांध दें। इससे पीड़ा, सूजन, गठिया आदि सभी धीरे धीरे दूर हो जायेंगे। सूजन में तो यह पट्टी जादू का असर दिखाती है।



जोड़ की गीली पट्टी

उपयुक्त की नाति ही शरीर के अन्य सभी स्थानीय

विकारों में ये गीली पट्टिया बड़ी लाभप्रद सिद्ध होती है। जैसे, आख के हर प्रकार के रोगों में आख के ऊपर पट्टी बाधिए, पैरों पर के रोगों में पैरों पर, हाथों के रोगों में हाथों पर। गीली पट्टी के ऊपर हर हालत में ऊनी कपड़ा लपेट देना जरूरी है। हृदय की धड़कन में दिल के ऊपर दिन में दो बार आध-आध घंटा के लिए ठंडी पट्टी रखने से बड़ा लाभ होता है। पहले ५ मिनट तक ही यह पट्टी रखनी चाहिए। फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाकर आध घंटा तक ले जाना चाहिए। पट्टी हटाने के बाद उस स्थान को रगड़-रगड़ कर लाल और गरम कर देना चाहिए, या गरम पानी में भिगोये कपड़े से उस स्थान को पीछ-कर कपड़ा पहन लेना चाहिए ताकि वह स्थान गरम हो जाय।

ठण्डे जल के आन्तरिक प्रयोग

ठण्डे जल के विभिन्न बाह्य प्रयोगों से जिस प्रकार रोग दूर हो जाते हैं। उसी प्रकार उसके आन्तरिक प्रयोगों से भी कितने ही रोग आसानी से दूर किये जा सकते हैं।

ठण्डे जल के आन्तरिक प्रयोग से शरीर के भीतरी सभी अवयव सुदृढ, स्वस्थ, एवं निर्मल बनते हैं। तथा अपना अपना स्वाभाविक कार्य सुचारु रूप से करने लगते हैं, जिस की वजह से शरीर में रोग टिकने ही नहीं पाते।

हमारे शरीर से गुदा, जननेन्द्रिय नाक, मुख, नेत्र तथा त्वचा के असंख्य छिद्रों द्वारा दूषित मल, जो रोगों का कारण होता है, सदैव और अनवरत रूप से निकलता रहता है, जिससे हमारा शरीर निर्मल, स्वस्थ एवं सुन्दर बना रहता है। यदि, दैव न करे किसी वक्त उपर्युक्त सभी या कुछेक मलोत्सर्ग द्वारों से शरीर के दूषित मल का बहिष्करण बंद हो जावे तो उस वक्त स्वास्थ्य सौन्दर्य के योग क्षेम की बात तो दूर रखिये, स्वयं शरीर का अस्तित्व ही खतरे में पड़ जावेगा। जलके आन्तरिक प्रयोग से ही शरीर के भीतरी दूषित मल का बहिष्करण सम्भव होता, और जल के बाह्य प्रयोग यदि सच पूछा जाय, तो उसके आन्तरिक प्रयोग पर ही निर्भर होते हैं। शरीर के रूपरी भाग को लाख मल मल कर धोया जाय पर यदि मलाशय में मल, मूत्राशय में मूत्र, कानों में कर्ण मूल, नेत्रों में नेत्र मूल, तथा नाक गले और पेट में कफ भरा है तो

शरीर कभी भी स्वस्थ नहीं रह सकता।

शरीर के उपर्युक्त मलोत्सर्ग द्वारा मात्र जल के माध्यम से ही जो उन्हें उसके आन्तरिक प्रयोगों द्वारा प्राप्त होते हैं शरीर के दूषित मल को नित्यप्रति सुचारु रूप से निकाल कर शरीर को निर्मल स्वस्थ एवं सुन्दर बनाये रहते हैं। पर जब उन्हें यह जल भीतरी प्रयोगों द्वारा प्राप्त नहीं होता तो वे शरीर के मल को रोज का रोज भली भाँति निकाल फेंकने से अक्षम रह जाते हैं जिसका परिणाम यह होता है कि शरीर का भीतरी मल शरीर में ही पड़ा सड़ा करता है और भाँति भाँति के रोगों का कारण बनता है।

आन्तरिक प्रयोगों द्वारा जल जब शरीर में प्रवेश करता है तब वह भीतर जाते ही शरीर के रग-रग, कोप कोप में व्याप्त होकर उनकी शुद्धि एवं सफाई आरम्भ कर देता है हमारे शरीर में बहुत सी पोली जगहें—आँते, आमाशय गुर्दे आदि हैं, जहाँ जल सीधे पहुँच जाता है और वहाँ पहुँच कर अपना सफाई का कार्य आनन्द-फानन में कर डालता है। नाक के द्वारा मुँह तक, मुख से गले द्वारा आमाशय और आंत तक पहुँचता है, गुदा द्वारा सम्पूर्ण बड़ी आंत में फैल जाता है और बर्जाली क्रिया द्वारा ब्लैंडर तक में पहुँचाया जा सकता है। कान में भी जल बड़ी सुगमता से चला जाता है और उसके मल को बड़ी सुगमता से निकाल देना जल का ही काम है। श्वासप्रणाली और भोजन प्रणाली को पूर्ण रीति से शुद्ध और साफ करने की क्षमता जल के सिवा और किसी में नहीं है। धौति, नेति, वस्ति आदि योगिक क्रियाओं द्वारा जल का यह काम अति सुगम बनाया जा सकता है।

हमारा जीवन मूलतः शरीर की तीन अत्यन्त आवश्यक क्रियाओं—पाचन, समीकरण और विसर्जन पर निर्भर है। उत्तम स्वास्थ्य के लिये यह आवश्यक है कि ये तीन क्रियायें शरीर में सदैव सुचारु रूप से होती रहें। साथ ही साथ इन तीन क्रियाओं में परस्पर सामंजस्य भी हो। क्योंकि इन तीनों में से किसी एक में रुकावट हो जाने से स्वास्थ्य सन्तुलन ठीक रह ही नहीं सकता। शरीर की ये अत्यावश्यक क्रियायें जल के बिना किसी भी हालत से सम्भव नहीं हैं।

जिस प्रकार ठण्डे जल का बाह्य प्रयोग शरीर की

प्रभावशाली गरमी को शान्त करता है। उसी प्रकार आन्तरिक प्रयोग भी करता है ज्वर में 'आचमन' का प्रभाव इस बात का एक प्रमाण है।

जल के आन्तरिक प्रयोग का उत्तम प्रभाव न केवल शरीरिक स्वास्थ्य पर ही पड़ता है। अपितु उससे शारीरिक स्वास्थ्य भी उत्तम बन जाता है। अर्थात् शरीर को शान्ति, स्फूर्ति एवं प्रफुल्लता प्राप्त होती है। वह शरीर को पाशविक प्रवृत्तियों से दूर हटकर दैवी प्रवृत्तियों की ओर जाने लगता है तथा दुराचार को त्यागकर सदाचार को अपनाने लगता है।

जिस प्रकार जल के बाह्य प्रयोगों में बच्चे, बूढ़े एवं कमजोर रोगियों के सम्बन्ध में सावधानी बर्ती जाती है उसी प्रकार आन्तरिक प्रयोगों में भी उनके साथ सावधानी रखनी चाहिए। कमजोरी की दशा में अधिक जल शरीर के रस पतले पड़ जाते हैं जिससे उनकी शरीरकारक शक्ति थोड़ी क्षीण हो जाती है।

जलोदर आदि कुछ रोगों में जल का आन्तरिक प्रयोग सोच समझकर करना होता है।

जल-पान

जलपान, साधारणतः नाश्ते के अर्थ में व्यवहृत होता है किन्तु यहां पर लेखक का अभिप्राय उस जलपान से है, अपितु साधारण जल से है। जल-पान के सम्बन्ध में शरीर के स्वास्थ्य-विशेषज्ञ एक मत नहीं हैं। कोई कहता है, स्वास्थ्य के लिए अधिक से अधिक जल पीना उत्तम है, कोई कहता है, आवश्यकता से अधिक जल-पान अस्वास्थ्यकर है। किसी विद्वान की धारणा है कि भोजन के समय जल पीना ही नहीं चाहिए, तो कोई कहता है, भोजन करते समय, बीच-बीच में जल पीना अनिवार्य है, यदि नहीं। मगर इस तथ्य से तो कोई इन्कार नहीं करता कि प्यास की अनुभूति कराकर हमसे जल पीने को कहती है, और तब पानी न पीने से अथवा पानी के स्थान पर कोई अन्य द्रव्य पीने में हानि हो सकती है। यदि हम पानी के बजाय किसी अन्य पेय पदार्थ, जैसे चाय, दूध, शराब आदि की चूछा होती है, तो उसे पीना नहीं कहना चाहिए। प्यास तो केवल पानी की चाह को कहते हैं, और प्यास लगने पर हमें पानी पीना ही

चाहिए।

शरीर के भीतर जल के कार्य

मनुष्य के शरीर में ८० प्रतिशत जल का भाग होता है। हमारे दांतों के भीतर के अन्दर सबसे सख्त और ठोस हिस्से में, ४ प्रतिशत जल धारण करते हैं। हड्डियों में १४ प्रतिशत तक जल होता है। मांसपेशियों में ७५ प्रतिशत, तथा रक्त में ८० से ८७ प्रतिशत जल विद्यमान रहता है। ६८ प्रतिशत जल पसीना बन जाता है और ६६ प्रतिशत राल वा शूक।

जल, भोजन का एक बहुत बड़ा आवश्यक अङ्ग होता है। जल के योग से ही शरीर के सूक्ष्मातिसूक्ष्म अवयवों में रुधिर दौड़कर पोषण करता है। पाचन, रक्त संचालन, एकीकरण, तथा शारीरिक विषो का वहिष्करण आदि सब क्रियाएँ जल के शरीर में उपस्थित रहने पर ही सम्भव हो सकती हैं। जो जल, त्वचा से स्वेद के रूप में, फेफड़ों से वाष्प के रूप में, तथा पेट से मल-मूत्र के रूप में निकलता है, वह शरीर के विषो के बोझ से लदा होता है, क्योंकि एक वैज्ञानिक के कथनानुसार शरीर जहर बनाने का कारखाना है। ऐसी दशा में त्वचा, फेफड़े, आँते, और गुर्दे अपना अपना काम बंद कर दे तो जीवन-रक्षा एक क्षण के लिए भी असम्भव हो जाय। उदाहरणार्थ, मनुष्य के पसीने में, एक अन्य विषो के अतिरिक्त एक प्रतिशत का आधा केवल 'यूरिया' जहर होता है। इसी प्रकार मूत्र में लगभग २ प्रतिशत 'यूरिया' और बहुत से अन्य प्रकार के विषो पाए जा सकते हैं। त्वचा के छिद्र और मूत्रेन्द्रिय इन विषो को निजाल फेंकने में तनिक भी ढिलाई कर दे तो शरीर में जहर संचयित हो पड़ जाय और परिणामस्वरूप कुछ ही दिनों में मनुष्य की मृत्यु भी अवश्य हो जाय। यह निश्चित है।

जल, शरीर के भीतर वही कार्य करता है, जो वह शरीर के बाहर करने पर करता है, अर्थात् वह शरीर के भीतर जलित द्रव्यों को बुलाकर बाहर निकाल देता है। उन्हें प्रपन साथ लेकर शरीर के उत्तरागमन करने में सहायता देता है। जल शरीर में प्रवेश करता है तो शरीर में जल के अणुओं से निकलता है वह अनुभूति होती है। यही कारण है जो जल-पान को एक प्रकार का 'आन्तरिक-स्नान' कहा गया है।

उचित रीति से और यथेष्ट मात्रा में जल पीने से जीवन-धारा (रक्त-प्रभाव) विद्युत्-जोड़, अर्थात् गति से अपना कार्य करने लगती है, और अतः शरीर के लिये वितान्त आवश्यक है।

जल केवल भोजन को शरीर के भीतर लेजाने तथा शरीर स्थित मूल को बाहर ले जाने का ही काम नहीं करता, अपितु वह स्वयं भी प्रचलन और पर्यावश्यक जीवन तत्व है, जिसके बिना शरीर टिक नहीं सकता। शरीर में जल की स्थिति, शरीर को अधिक गर्म होने से भी बचाती है।

भोजन के मध्य में जल-पान

भोजन करते समय पानी पीना चाहिए या नहीं, इस प्रश्न का यथार्थ उत्तर देने के पूर्व हमें इस बात पर विचार कर लेना चाहिये कि हमारा भोजन कैसा है, अथवा हम कैसा भोजन करते हैं। अगर हमारे भोजन में नमक-मसाला, मिर्च-खटाई, तेलोदि-प्यास उत्पन्न करने वाली वस्तुओं की अधिकता होगी तो अवश्य भोजन के बीच में हमें पानी पीने की ज़रूरत पड़ेगी, और तब हमें स्वभावतः उन अखाद्य एवं अप्राकृतिक वस्तुओं के दूषित प्रभाव को नष्ट करने के लिए, पानी का सेवन करना भी चाहिए, अन्यथा, उस समय हठ करके पानी न पीने से हानि की बराबर आशंका है। इसके विपरीत यदि हमारा भोजन उक्त सभी अखाद्य वस्तुओं से रहित, सात्विक, एवं प्राकृतिक है, साथ ही साथ हम प्रत्येक आस को खूब चबाकर खाना भी जानते हैं तो भोजन के बीच में हमें पानी पीने की इच्छा उत्पन्न ही न होगी। पहली दशा में भी भोजन के साथ लोटे-दो लोटे पानी पीना अत्यन्त बुरा है क्योंकि ऐसा करने से पेट में कीचड़ सा बन जाता है, जिससे पेट के अन्दर प्राकृतिक रूप से निकलने वाले पाचक रसों का प्रभाव खाए हुए भोजन पर नहीं पड़ पाता, जिसके परिणाम स्वरूप वदहज्मी, कोष्ठबद्धता आदि बहुत सी पेट की बीमारियाँ आ घेरती हैं। इसलिए जब ऐसे खाद्य पदार्थ खाये जायें जिनके खाने से खाने के समय जल पीने की आवश्यकता पड़े तो उस वक्त न तो इतना अधिक पानी पीले कि हजम ही न हो, और न यही कर कि पानी बिलकुल पीये ही नहीं। बल्कि भोजन के बीच, आवश्यकतानुसार, थोड़ा-थोड़ा करके कई बार पानी पीना

चाहिए। आयुर्वेद के गाचार्यों की भी यही आशा है यथा —

अभ्यस्युपापानं विपच्यतेनं निरस्युपापानं सप्त
तमान्नरो नृत्तिविदो ज्ञानाय, सुहृत्सु हृत्वारि विदे

खाते समय जिसको रुकी सताती हो और बीच में पानी पीने की प्रवृत्ति विशेष हो, वृद्धों के वजाय दूध, मठा, तक्र वा दही का सेवन करने से अधिक लाभ उठा सकता है।

इस सम्बन्ध में एक बात और भी न भूलना वह यह कि जो कुछ हम खाते हैं, उसमें दोस्ते लेकर तीन चौथाई तक जल का भाग पहले ही रहना है, इसलिए खाते समय ऊपर से बहुत जल पीना चाहिए। और अगर खाने के बीच, पानी पीने में पूरी आजादी वरती जायगी तो मे पाचक-रस (Saliva) की उत्पत्ति में, कभी चर्वण-क्रिया को बाधा पहुँचेगी, जिससे प्रत्येक विना भलीभाँति चबाये ही निगल जाने की आशंका जायगी, जो स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक है।

प्रकृति का नियम है कि भोजन करने और पीने का समय अलग-अलग होना चाहिए। पशु पक्षी इस नियम की अवहेलना नहीं करते। मगर इंसान सम्भव है जब हमारा भोजन सात्विक, सादा, एवं आरोग्य हो। प्रकृति के इस सुनहरे नियम से इस तथ्य पर रूप से प्रकाश पड़ता है कि वास्तव में मनुष्य को कैसा होना चाहिए। अप्राकृतिक भोजन के हितों को प्रकृति के इस इशारे को समझने की कोशिश चाहिए।

भोजन के आदि और अन्त में जल

वैद्यक ग्रन्थों में उल्लेख है:—

‘भुक्तस्यादौ जलं पीतं कार्यं मंदाग्नि दोष हृत्’
अर्थात् भोजन करने के लिए बैठते ही पहले जल से कमजोरी और मंदाग्नि उत्पन्न होती है। और

‘आदावन्ते विषं वारि मध्येयामृतोपमम्,
अर्थात् भोजन के आदि और अन्त, दोनों में पानी, विष पीने के समान है और बीच-बीच में तुल्य।

इसके अतिरिक्त, पाश्चात्य वैज्ञानिकों ने प्रयोग देखा है कि भोजन के तुरत पहले, और तुरत

कन्तु भोजन के कम-से-कम आधा या एक घंटा एक गिलास, तथा भोजन के लगभग दो घंटा बाद लास पानी पीना अति उत्तम है। इस नियम का करने वाला व्यक्ति, पेट के रोगों का शिकार होता है, साथ-ही-साथ उसे भोजन के बीच में पानी की प्रवृत्ति भी नहीं होती।

रूप से, प्राकृतिक आहार करने की आदत डालकर के आदि, अन्त, तथा शध्य-में स्वाभाविक रूप से व पीना सर्वोत्तम है। मगर फिर भी यदि भोजन व में पानी पीने की इच्छा हो तो थोड़ा पानी अवश्य ले। भोजन से आधा या एक घंटा पहले, भोजन के दो घंटा बाद दो-एक गिलास अवश्य पीये। प्यास लगने पर पानी न पीना व्य के लिए हर हालत में हानिकारक है। प्यास को नहीं करना चाहिए। इसी तरह भूख को जल-पान है। पहले से गुल्मादि पेट की अनेक भयानक या उत्पन्न हो जाती है, और दूसरे से जलोदर (dropsy) रोग होने का भय रहता है। यथा —
पित्तस्तु न चाश्नीयात्कुधितो न पिबेज्जलम्।
पित्तस्तु भवेद्गुल्मी क्षुधितस्तु जलोदरी ॥

उपपान

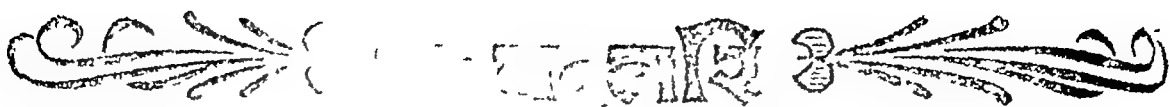
रात काल, सूर्योदय के प्रथम, दाय्या त्यागते ही, बिना दि गये, पाव भर से लेकर-तीन पाव तक या इससे अधिक, स्वच्छ वासा जल, नासिका द्वारा या मुह से, इस कर नित्य पीने से शरीर सम्पूर्ण रूप से विकार हो जाता है। यही उपपाव है।

सूर्यास्त के बाद, भीतर-बाहर साफ किये हुए विण्डु के पात्र में (पात्र इतना बड़ा होना चाहिये जिसमें कम एक सेर पानी आ जावे। तावे का ही पात्र लिये कि रात भर तावे के पात्र में जल रहने में उसमें कि कुछ स्वाभ्यवर्द्धक गुण आ जाते हैं। तावे के में रखा हुआ जल १२ घंटों में विण्डु हो जाता है। के पात्र में रखा हुआ जल और भी विण्डु होता है। उपपान के लिये तावे का ही पात्र उत्तम होता है, जल दूध, गुणोदक, गणोदक, हृदोदक भरकर

और तावे के ही ढक्कन से ढककर, किसी साफ ऊँची, और खुली हुई जगह पर रख दे, जहाँ कीड़े-मकोड़े का बास न हो, और जहाँ केवल आकाश का ही साया हो। ऐसी हालत में यदि जल पात्र ढकान जाय तो और भी अच्छा है, क्योंकि जल खुला रहने से उस पर रात में आकाश के विभिन्न नक्षत्रों का प्राकृतिक तथा रासायनिक प्रभाव पड़ता है। सवेरे सूर्योदय से १ घंटा पूर्व, ईशस्तवत्, शुभ-दर्शन, आदि क्रियाओं से निवृत्ति और निरालस्य हो, अपनी नाक के दाहिने स्वर को देखे, वह चलता है या नहीं। यदि वह चलता होवे तो उस तरफ की नाक के छिद्र को अच्छी तरह से साफ करके उस छिद्र से वह पानी धीरे-धीरे पीना चाहिये। और यदि उस समय दाहिना स्वर न चलता हो तो उसी समय थोड़ी देर के लिये बाये कर-बट लेट जाना चाहिये। ऐसा करने से दाया स्वर चालू हो जायगा, और तब उसी दाहिने नथुने से उस पानी को पीना चाहिये। अगर नाक द्वारा पानी पीने का अभ्यास न हो तो मुख द्वारा ही धीरे-धीरे, स्वाद लेते हुए, उस पानी को पी जाना चाहिए; किंतु प्रत्येक दशा में दाहिने स्वर का चलते रहना जरूरी है। मुख की अपेक्षा नाक द्वारा उपपान विशेष लाभदायक होता है। नासिका द्वारा उपपान करने का अभ्यास पहले एक तोला पानी से प्रारम्भ करना चाहिए। बाद में धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। और जब तक नाक द्वारा पानी पीने का अभ्यास न हो जाय, तब तक मुह द्वारा ही पीकर लाभ उठाया जा सकता है।

उपपान करने के प्रथम नाक और मुँह को खूब साफ कर लेना चाहिए, और तब तक शीशे के गिलास को जिसके किनारे पतले हों, उपपान से भरकर नाक या मुह द्वारा धीरे-धीरे पीना चाहिये। उपपान से अधिक लाभ की आकांक्षा हो तो उपपान में कभी-कभी थोड़ा नमक भी मिलाये। बाद में पानी में दो रत्ती नमक काफी है। नमकीन उपपान में शरीर की उष्णता सम रहती है।

प्रारम्भ में उपपान मुह से ही करे, उसके बाद नाक से करने का अभ्यास करे। नाक से उपपान करने समय आराम से बैठकर मुह को जरा ऊपर उठाकर गिलास के किनारे को



दाहिने नथुने से, जिसका स्वर चातू (तो), तगावे । अब पानी को शनैः शनैः नाक की राह से न जाने दे । पहली बार के गये पानी को पेट में न जाय, अपितु मुँह के रास्ते उसे बाहर निकाल दे । इससे पुनः और नाक की अन्दरूनी सफाई हो जायगी । फिर फिर जो जरा पीछे की ओर झुकाकर दाहिने नथुने से पानी पीने धीरे गले में जाने दे और वहाँ से घूँट-घूँट खींचकर पेट में उतारा जाय । इस प्रकार कुछ दिनों के अभ्यास से ही पानी अपने आप भीतर जाने लगेगा । नाक से पानी पीने में जल्दीबाजी न करनी चाहिए, और न पाती को इलास की सहायता से ही भीतर खींचना या सुडकना चाहिए । हल्का जुकाम होने पर भीतर, गले के आसपास जैसा धँस जाये, वैसे ही बेचैनी पहले पहल नाक द्वारा पानी पीने पर कुछ घटो तक बनी रहती है । नाक से पानी पीते दत्त, कभी-कभी आखों में आसू भर आते हैं, कुछ अन्दर भक्त नारटसी भी होती है, किंतु इनसे घबराना नहीं चाहिए । अभ्यास हो जाने पर ये परेशानियाँ आप-से-आप दूर हो जाती हैं ।

उषःजल कितना पिया जाय, इसके लिए कोई मात्रा निर्धारित नहीं की जा सकती । इसकी ठीक मात्रा उतनी ही समझनी चाहिए, जितनी पीने वाले की प्रकृति के अनुकूल पड़े । स्वस्थ सम्बन्धी पुस्तकों में इसकी मात्रा १ सेर तक दिखायी है । भावप्रकाश में २४ लोने लिखा है ।

उषःपान करने के बाद फिर सोना ठीक नहीं । उषःपान करने के थोड़ी देर बाद खींच पाया चाहिए, फिर दातुन कुल्ला करके बाहर खुली हवा में टहलने निकल जाय तो बहुत लाभ होगा । उषःपान के बाद रात से शरीर में उत्पन्न हुई शीतल लहर शरीर में सगुण्य से कार्य करे इसके लिये १५-२० मिनट तक लेटकर लेटे रहना लाभदायक सिद्ध हो सकता है । रात में भी नींद से न सोना चाहिये, कुछ रोगियों का कहना है कि रोगियों को विशेषकर सर दर्दवालों को पेट में रोगियों को उषःपान के बाद एक नींद ले लेना लाभदायक है । किन्तु सर्व साधारण को ऐसा करने की आवश्यकता नहीं ।

बहुत से लोग उषःपान करना शुरू करने से मना नहीं करते कि किसी दिन नागा हो जायेंगे । कदाचित्त कोई हादि हो । मगर बात ऐसी नहीं है । उषःपान करने वाला बीच में यदि एकाध दिन ठीक पड़े तो इससे

किसी हानि की आशंका उसे न होनी चाहिए । कोई यदि इस क्रिया को छोड़ना चाहे तो ऐसा करे । छोड़ बैठे, बल्कि जल की मात्रा थोड़ी थोड़ी रोज़ घटाते नागा करने लग जाय और फिर एक दिन को पूर्णतया छोड़ दे ।

उषःपान का पूरा-पूरा लाभ उठाने के लिये यह है कि उषःपान का करने वाला नित्य प्रति कुछ व्यायाम जरूर करे और सात्विक भोजन करने नियम रखे ।

भारत जैसे गरम मुलक वालों को उषःपान लाभदायक है । ग्रीष्म-काल में किया गया उषःपान अमृत का काम करता है । इस क्रिया को आरम्भ करने वाले यदि इसे फाल्गुन से आरम्भ करें तो अन्धा दृष्टि लाभ—वैद्यक ग्रन्थों में उषःपान को अमृत पान गया है । इससे कोठा साफ होता है, पित्तजनित रोग सताते, और रक्त शुद्ध होकर, उससे हृदय, मस्तिष्क स्नायु मण्डल को बल प्राप्त होता है ।

वैद्यक की किताबों में लिखा है:—

सचित्पुरुष काले प्रसूतिः सलिलस्य पिवेद्दोषो रोग जरा परि मुक्तो जीवेद्दत्तर शतं साम्प्रतम् ।

अर्थात्, सूर्य निकलने के समय, आठ अङ्गुलि से मनुष्य कभी बीमार नहीं पड़ता, बुढ़ापा नहीं आता और सौ वर्षों से पहले मरता नहीं । तथा—

अर्शः शोथग्रहण्यो ज्वर जठर जरा कोष्ठ मेदो विषा सूत्राघाता सृपित्त श्रवण गल शिरःश्रोणि शूलनिमित्त ये चान्ये वात पित्त क्षतज कफकृता व्याधयः संताप्य स्तांस्तानभ्यास योगादप हरति पयः पतिमते नितापः ।

अर्थात् बवासीर, सूजन, सग्रहणी, ज्वर, क्षय, बीमारियाँ, कोष्ठवद्धता, कोठे की खराबियाँ, चर्बी जाना, मूत्र सम्बन्धी पीड़ाएँ, रक्त-पित्त के विकार, आदि से रक्त-स्राव, कान, शिर, नितम्ब, वात पीड़ा, नेत्र दोष आदि अनेक व्याधियाँ निवारित अभ्यासपूर्वक जल-पान करने से प्रच्छेदी हो जाती हैं ।

और भी.—

विगत धन निशीथे प्रातः स्नाने नित्यं,

पिवति खलु नरो यो घ्राण रन्ध्रेण वरि

स भवति मति पूर्णश्च क्षुधा तावत् तृण्यो,

बलि पलित विहीनः सर्व रोगैर्मुक्तः ।

अर्थात् रात बीत जाने के बाद, तड़के उठते ही, जो व्यक्ति नासिका द्वारा जल पीता है, उसकी बुद्धि-निर्मल होती है, आँखों की ज्योति बढती है। सर के बाल अकाल में ही श्वेत नहीं होते, तथा वह सब रोगों से बचा रहता है। उप.पान का जल गुदों में जाकर, उसे शक्तिशाली बनाता है, और आंतों को पुष्ट करता हुआ उसमें सञ्चित मल को बाहर निकालने में सहायक होता है। मूत्रपिण्डों द्वारा शोषित होकर, तथा वहाँ पर रहने वाले दूषित पदार्थों में मिलकर यह जल मूत्र रूप से बाहर निकल जाता है। इसका कुछ अंश प्रस्वेद और प्रश्वास के रूप में भी निकलता है, और जो बच रहता है वह शरीर के पाचक रसों से मिलकर शरीर के विभिन्न अङ्गों में प्रवाहित होता है, जिसके परिणामस्वरूप पाचक रस परिपुष्ट एवं परिपक्व होकर खाये हुये अन्न को सरलता पूर्वक पचाने में समर्थ होता है। यह जल रक्त की बड़ी हुई उष्णता को शमन करके शरीर की आन्तरिक गर्मी को कम करता है, और उसे पसीने के रूप में बाहर निकाल देता है। तथा उदर या आमाशय में सचित लार आदि पदार्थों को धोकर, पाकाशय वा अंतड़ियों में पहुँचा देता है। इस जल से अधपचे अन्न, मल के टुकड़े आदि वहकर गुदामार्ग द्वारा बाहर निकल जाते हैं। उप.पान नित्य करने से आँख आना, रतौधी आदि सभी नेत्र विकार दूर होकर दिव्य दृष्टि की प्राप्ति होती है। बुद्धि तीव्र होती है। तथा शरीर सर्व प्रकार से विमल और निर्विकार हो जाता है। जिन की प्रकृति गरम है, जिन्हें नाक से खून गिरने की बीमारी है, जिन्हें लू जल्दी असर कर जाती है, तथा जिनका मस्तिष्क थोड़ा सा भी दिमागी काम करने से थक जाता है, गरम हो जाता है, ऐसे लोगों के लिए उप.पान ही एक ऐसी क्रिया है जो स्थायी लाभ पहुँचा सकती है।

उप जल पेट में जाकर पचता नहीं, उसका काम अंतर्-रिपियाँ आदि भीतरी अवयव समूह को धो-धुकर माफ कर देना एवं उन्हें शक्ति और उत्तेजना प्रदान करके स्वयं उन लोगों के साथ पेशाब, पसीना और मल के रास्ते शरीर से बाहर निकल जाना है। उप.पान का सब में अधिक लाभ यही होता है कि गन्धानस और सूनाशय पर उप.पान पचाव बहुत अच्छा और नीष्ट पड़ता है,

जिससे पेट के प्रायः सभी विकार धीरे-धीरे शान्त हो जाते हैं और उनकी पुनरावृत्ति नहीं होने पाती।

कहावत है—

निन्ने पानी जो पिये, हरं भूजि जो खाय।

दूध बियारी जो करे, तेहि घर वैद्य न जाय ॥

यहाँ निन्ने पानी से मतलब उप.पान से ही है।

और भी:—

अजीर्ण भेषज वारि जीर्ण वारि बल-प्रदम्

अर्थात् उप.पान से जीर्ण और अजीर्ण दोनों अवस्थाओं में समाच लाभ होता है। मतलब यह कि उप.पान करने वालों को यदि अजीर्ण की बीमारी है तो उसकी दवा तो उप.पान है ही, पर यदि किसी को अजीर्ण नहीं है तथा भोजन खूब हजम हो गया है, फिर भी वह उप.पान करता है तो उस दशा में भी उप.पान से उसके कोष्ठ की खुंश्की दूर होकर उसमें तरावट आयेगी, जिसकी वजह से उसके आमाशय और सारे शरीर में अधिकाधिक बल-वृद्धि होगी। घाघ ने भी कहा है:—

प्रातःकाल खटिया ते उठिके, पीवे तुरत पानी।

कवहूँ घर में बैद न अइहै, वात घाघ की जानी ॥

आयुर्वेद में कहा गया है—

दिवस्यान्ते पिवेत् दुग्ध, निशान्ते शीतल जलम्

अर्थात् दिवस के अंत में-शाम को दूध और रात्रि के अंत में-(प्रातःकाल) शीतलजल पीना चाहिए। इसी श्लोक में आगे यह भी कहा गया है कि भोजन के अंत में मठा पीना चाहिए, जल नहीं।

उप.पान में इतने गुण होते हुए भी कुछ लोगों को यह मुश्राफिक नहीं आता। और जिनकी प्रकृति के अनुकूल यह न पड़े इसे उन्हे करना भी नहीं चाहिए। उप.पान आरम्भ कर देने पर शीघ्र की शिकायत मिट जाती है पेशाब खुलकर आने लगता है, भूख खूब बढती है, तथा गहरी नींद आने लगती है। यदि उप.पान आरम्भ करने के बाद, दस पन्द्रह दिन में ही ये लक्षण न प्रकट हों, तो नमस्कार चाहिए उप.पान अनुकूल नहीं पड़ रहा है, और तब उसे छोड़ ही देना अच्छा है। उप.पान से शरीर में शीतलता उत्पन्न होती है, अतः शीत-जान में इस क्रिया का उपयोग नमक इत्यादि करना चाहिए। सर्व प्रकृति वांछित व्यक्तियों, एवं उन लोगों को

जिनके फेफड़े कमजोर हैं, उप.पान कम लाभकारी सिद्ध हो सकता है। यह देखा गया है कि ग्रीष्म-ऋतु के समाप्त हो जाने के बाद यह क्रिया सभी को लाभदायक सिद्ध नहीं होती। कफ प्रकृति वाले व्यक्तियों को गर्मी के दिनों में भी उप.पान सोच समझकर करना चाहिए। पित्तकी कमी वाले व्यक्तियों को भी उप.पान अनुकूल नहीं पड़ता। जुलाब लेने की हालत में, आंव की बीमारी में, घाव पकने की दशा में तथा हिचकी, वात, न्युमोनिया, एवं क्षय के रोगियों को उप.पान नहीं करना चाहिये।

ज्वरादिक तृपाकारक रोगों में जल-पान

ज्वर में अधिक प्यास लगने पर, रोगी को पानी न देना एक भयङ्कर भूल है। ज्वर में प्यास लगनी स्वाभाविक है। इसलिये ज्वर के रोगी को जब-जब वह जल की इच्छा प्रकट करे, थोड़ा थोड़ा पानी अवश्य देना चाहिये। ज्वर के रोगीके शरीर में जो जल का अंश होता है, वह ज्वर की ज्वाला को शान्त करने, तथा तज्जनित विषों को पसीना, पेशाब आदि के रूप में बाहर निकालने में अधिकाधिक व्यय होता रहता है, इसीलिये ज्वर में अधिक प्यास लगती है। उस वक्त रोगी को पानी न देने से उसका रक्त गाढ़ा हो जाता है और उसमें उष्णता अधिक बढ़ जाती है, जो ज्वर के उत्तरौत्तर बढ़ने देने में सहायक होती है।

इसी प्रकार, सब छूत की बीमारियों जैसे हैजा, प्लेग, चेचक, कालाजार आदि में रोगी को यथेष्ट पानी पीने की सलाह देना अत्यन्त आवश्यक है। लकवा के रोगी को भी पानी पीने से रोकना भूल है।

जुकाम ही हालत में खूब पानी पीना चाहिये अन्यथा विजातीय द्रव्य जो जुकाम के रास्ते ही निकलता है, पानी पीना बंद कर देने से उसके भीतर दब जाने का खौफ रहता है, जिससे ज्वरादि अन्यान्य व्याधियों का सूत्रपात होना अनिवार्य हो जाता है। लेखक ने जुकाम के संकड़ो मरीजों को केवल पानी पिलाकर चगा किया है। कड़े से कड़ा जुकाम हो, कफ न छूटता हो, सर भारी बना हो अथवा जुकाम सूख गया हो, उपवास के साथ तीन दिन तक रात को सोने जाने के प्रथम केवल एक गिलास सहने योग्य गर्म पानी पी लिया करे, जुकाम के सारे दोष तीन ही दिन में छूमन्तर हो जायेंगे। परीक्षित है।

पुरानी कोष्ठवद्धता, मोटापा, वातरोग, पीत्ति तथा पथरी रोग में दिन में १० से १२ गिलास तक पानी पीना आश्चर्यजनक लाभ पहुंचाता है। क्योंकि ये रोग आतों और गुर्दे की खराबी से उत्पन्न होते हैं और आत तथा गुर्दे तभी खराब होते हैं जब उन्हें विसर्प द्रव्य जमा होकर सड़ने लगता है और निष्कर्ष का कोई मार्ग नहीं पाता। पानी के यथेष्ट सेवन से वह द्रव्य तरल होकर उत्सर्ग मार्गों द्वारा बाहर निकल जाता है और रोगी चंगा हो जाता है। एक ज्ञान का कहना है कि अगर सप्ताह का हर एक मनुष्य से ८ आउन्स गिलास के ८ गिलास पानी पिये, मांस तान छोड़ दे तो दो पीढियों के अन्दर दुनिया में बहुमुशक्त का कहीं भी नामोनिशान नहीं रह जायगा।

यदि अफीम, गांजो, भाग, तम्बाकू, शराब आदि नशीली वस्तुओं का सेवन करने वाला व्यक्ति अधिक मात्रा में जल पीये तो कुछ काल में उसकी ये आदतें छूट जायेंगी।

उपवास-काल में जल-पान—उपवास काल में जल महत्व एनिमा का है, उससे कहीं अधिक महत्व, उस समय जल पीने को देना चाहिए। कारण, एनिमा से केवल एक अङ्ग आत की-सफाई होती है, किन्तु पिये हुए पानी से शरीर के अङ्ग-प्रत्यङ्ग की शुद्धि हो जाती है। यदि यह कहा जाय कि उपवास बिना यथेष्ट जल पिये सफल नहीं होता, तो यह मिथ्या न होगा। उपवास करने वाले को दिन में कई बार थोड़ा-थोड़ा करके खूब जल पीना चाहिए। चौबीस घंटे में आठ सेर से दस सेर तक पानी लिया जा सकता है। जल में यदि नींबू का रस डाला पिया जाय तो और भी उत्तम है।

काम के समय जल-पान—कोई भी कार्य हो-मानसिक वा शारीरिक, शक्ति का ह्रास तो होता ही है। अतः कोई हुई शक्ति को पुनः प्राप्त करने के लिये, और हुए कार्य को दूने उत्साह से करने के लिये, काम के बीच में हमें कई बार पानी पीना चाहिये। इससे शरीर के पुर्जों जो काम करते-करते गर्म हो उठते हैं, तरोताजा होते हैं, और उनमें नवशक्ति का सञ्चार हो जाता है, और उनमें नवशक्ति का सञ्चार हो जाता है हमारे वेदों की भी यही आज्ञा है—‘अपोजान कर्तव्यं’ अर्थात्, जब कार्य में सलग्न होओ तो जल पान करो।

कौन सा, और कैसा जल पीयें ?

जल-पान की उपयोगिता जान लेने पर, यह जान लेना भी जरूरी है कि हमें कौनसा, और कैसा पानी पीने के काम में लाना चाहिए। साधारणतः बिना शोधित हुआ, शुद्ध, एवं ताजा जल ही पीने के काम में लाना उत्तम है किन्तु जिस कुएं या जलाशय का पानी व्यवहार में लाया जाय, उसमें या उसके आस-पास किसी प्रकार की गंदगी नहीं होनी चाहिये, तथा उस जल में किसी अनैन्द्रिक खनिज पदार्थ का समावेश न होना भी अत्यन्त आवश्यक है। और यदि तनिक भी सन्देह हो कि अमुक कुएं वा जलाशय के जल में एक वा अनेक अनैन्द्रिक खनिज पदार्थ, जैसे चूना, खडिया मिट्टी, या फिटकिरी मिले हैं, वा जल, जो पीने के काम में आता है, विकार युक्त है तो उसे अच्छी तरह उबाल कर, छान ले और तब ठंडा करके काम में लावे।

जल के विषय में महर्षि यम का कथन है—

‘दिवाकरश्मि संस्पृष्टं रात्रौ नक्षत्रभासितैः।

सन्ध्योश्च तथोभाभ्यां पवित्रं जलमुच्यते॥

अर्थात्, दिन में सूर्य-किरण, रात्रि को चन्द्र-नक्षत्र-किरण, और सन्ध्या में दोनों किरणों से युक्त वायु-प्रवाहमय जल ही उत्तम है। जिस जल पर सूर्य-किरण चही पड़ती अथवा जिस जल को वायु नहीं सोखता, वह अति स्वच्छ रहने पर भी कफ उत्पन्न करता है। ऐसे जल को गरम करके ठंडा होने पर ही पीना अच्छा है। गर्म करके ठंडा किया हुआ जल कास, श्वास, ज्वर, कफ, वात, आम, और प्रजीर्ण का नाश करता है।

नारियल (डाभ) का जल मधुर, पाचक और पित्तनाशक होता है। यह लाभ के साथ पिया जा सकता है।

अन्य कृत्रिमजल जैसे सोडा, लेमोनेड, आदि पीना शरीर के भीतर रोग को निमन्त्रण देना है।

पीने के लिये वर्षा का जल जिसमें किसी प्रकार के पोषक पदार्थ न मिले हो सर्वोत्तम है। परिष्कृत जल (Distilled water) में जो रोगनाशक गुण होते हैं, वे ही, वनि उन्हे भी अधिक गुण, वरसात के जल में होते हैं। इसी वर्षा जल के लिये ही वेदों में— ‘गिवान-मनुष्योप्ये’। काव्य आया है, जिसका अर्थ है—हमको

वर्षा का जल सुखकारी हो गिशिर और वसंत ऋतुओं में विशेषतया नदियों का जल लाभकारी होता है, यथा—

‘नादेयम् नादेयम् शिशिर वसन्ते च नादेयम्।’

तथा,

हिमवतः प्रस्रवन्ति सिन्धौसमं हसंगमः।

आपोऽहम हृदये तवीर्ददत् हृदयोत भेषजम्॥

—अथर्ववेद।

अर्थात्, जल हिमालय से बहकर गंगा आदि नदियों द्वारा समुद्र में मिलता है। ऐसी नदियों का जल मेरे हृदय की ताप को शान्त करने के लिये औषधि रूप हो।

गर्म जल का प्रयोग कितने ही रोगों में रामबाण का काम करता है। यथा—

नोर्ध्वजत्रुगदश्वास कासोरः क्षत पीनसे।

गतिभाष्य प्रसंगेच, स्वर भेदेच तद्धितम्॥

अर्थात् जुकाम, कोष्ठबद्धता, यकृत सम्बन्धी रोग, गठिया, गले के रोग, उरक्षत, फेफड़े के रोग, खांसी, सास फूलना, पीनस, एवं गला बैठना आदि रोग केवल गर्म पानी के इस्तेमाल से दूर हो जाते हैं।

इसके अतिरिक्त साधारण शिरपीड़ा तथा स्त्रियों के मासिक धर्म के समय होने वाली पीड़ा को निवारण करने के लिये गर्म जल का पीना बड़ा लाभ करता है। सवेरे उठते ही एक गिलास गर्म पानी पीने से ये रोग अपने आप नष्ट हो जाते हैं।

वर्षा मिला हुआ पानी भून से भी नहीं पीना चाहिए। ऐसा जल नृपाकारक एवं अनेक अवगुणों से युक्त होता है।

जल कितना और कैसे पीएं ?

यह तो सत्य ही है कि जितनी प्यास हो उतना पानी अवश्य ही पीना चाहिये, किन्तु एक मास में लोटा, दो लोटा पानी पी जाना अतीव हानिकारक है क्योंकि अधिक और एक मास में पानी पीने में जठराग्नि शान्त प्रायः हो जाती है, जिससे खाना पचाना अन्न उत्तमता से नहीं पचना। जिस प्रकार भूख से अधिक खाना बुरा है, उसी प्रकार प्यास में अधिक पानी पीना भी। पानी या कोई भी पेय वस्तु घूट घूट नमने की तरह तथा स्वाद ले लेकर पीना चाहिये जिन्हे उसके अन्वेक घूंट में मुग

का प्राकृतिक पाचक रस मिश्रित होकर उसे पचने योग्य एवं गुणकारी बना दे ।

एक विद्वान के मत से—

‘द्विगुणं च पिवेत्तोयं सुखं सग्नकप्रजीर्यति ।

अर्थात्, भोजन में जितना अंश ठोस हो उससे दोगुना जल पीना चाहिये ।

दूसरे आचार्य का मत है कि कुक्षि का दो भाग भोजन से, तथा एक भाग जल से भर कर चौथा भाग वायु के ठीक ठीक संचरण के लिए खाली छोड़ देना चाहिए यथा:—

कुक्षेर्भागद्वयं भोज्यैस्तृतीये वारि पूरयेत् ।

वायोःसंचरणार्थाय चतुर्थमवशेष येत् ॥

प्रयोगों से पता लगा है कि प्रत्येक मनुष्य की त्वचा द्वारा पसीने के रूप में, फेफड़ों के श्वास प्रश्वास द्वारा वाष्प बनकर मूत्राशय के रूप में तथा मलाशय द्वारा मल के साथ कुल मिलाकर लगभग तीन सेर जल शरीर से प्रतिदिन निकलता है । इसलिए यह युक्तियुक्त है कि जिस परिमाण में पानी नष्ट होता है, उसी परिमाण में पानी ग्रहण भी करना चाहिये । किन्तु यदि दैनिक खाद्य पदार्थों में जल धारण करने वाले खाद्य पदार्थों की अधिकता हो तो उसी अनुपात से जल भी कम-वा अधिक पीना युक्तिसंगत है ।

पाश्चात्य विख्यात प्राकृतिक चिकित्सक प्रिंसनिज ने अपने बहुत से रोगियों को दिन रात में २० से ४० गिलास तक पानी पिलाकर इस बात की परीक्षा की थी कि अधिक पानी पीने से लाभ होता है या हानि जिसके परिणामस्वरूप यह बात मालूम हुई कि इतनी अधिक मात्रा में पानी पीना शरीर के लिये अनावश्यक एवं भारस्वरूप होता है । जिसका बहुत कम अंश शरीर को लाभ पहुंचाता है । शेष सब शरीर के उत्सर्ग मार्गों द्वारा व्यर्थ बाहर निकल जाता है । साधारणतः प्रतिदिन ४ से १० गिलास पानी पीना एक मनुष्य के लिये काफी होना चाहिये जिसमें से चार गिलास पानी जाड़ों के लिए तथा १० गिलास ग्रीष्म ऋतु के लिए समझना चाहिए । हां जलवायु एवं अन्य परिस्थितियों के अनुसार इस नियम में व्यतिक्रम भी हो सकता है । जैसे एक दफ्तर का वातु जिसका काम पखे के नीचे बैठकर

केवल लिखना होता है प्रतिदिन चार या पांच गिलास पानी से अधिक नहीं पी सकता परन्तु एक मजदूर जो जेठ वैसेख की कड़ी धूप में बाहर खेतों में काम करते हुये लोहपसीना एक करता रहता है, यदि एक दिन में २५-३० गिलास या इसमें भी अधिक पानी पी जाय तो इसमें आश्चर्य की कीनसी बात है ?

हलक-नहान (कुल्ही करना)

हलक-नहान के लिए मुंह में पानी लेकर उसे तब तक रखिये और हिलाते-डुलाते रहिये जब तक वह गरम न हो जाय । तत्पश्चात् कुल्ही कर दीजिये, और फिर मुंह में नया पानी ले लीजिये । हर समय एक या डेढ़ मिनट तक मुंह में पानी रखकर उसे हिलाते-डुलाते रहने से वह गरम हो जाता है, और तब उसे निकालकर नया पानी मुंह में लेने की जरूरत पड़ती है । मुंह में ठण्डा पानी ले-लेकर उसे हिलाते डुलाते रहने और गरम होने पर निकाल फेंकने की यह क्रिया उस वक्त तक जारी रखनी चाहिए जब तक कि तकलीफ दूर न हो जाय या बहुत कम न हो जाय । अगर मुंह के अन्दर घाव आदि हों के कारण मुंह में लिए हुए पानी के हलन चलन (Gargling) में कष्ट या असुविधा हो तो पानी को मुंह में हिलाने-डुलाने न देकर केवल कुछ देर तक रखने के बाद मुंह से निकाल देने से भी काम चल सकता है ।

इस क्रिया से गले के ऊपर की पीड़ा—जैसे कि पीड़ा, कान की पीड़ा, दांत की पीड़ा, मुख या जीभ के छाले या घाव, तथा नेत्र-पीड़ा आदि शांत होती है ।

आचमन

आचमन क्रिया का व्यवहार विशेषतः तेज ज्वर के हालत में किया जाता है । इससे शरीर के भीतर का जलन शान्त होती है । इसमें रोगी को ठण्डा जल कम मात्रा में कई बार दिया जाता है ताकि उसके समीकरण शरीर में पूरी तरह से हो जाय । यह ठण्डा जल के सभी प्रयोगों में सबसे सहज और सरल है । नये मिट्टी के घड़े आदि में रखने से जल ठण्डा होता है उतना ही ठण्डा जल आचमन के लिए लेना चाहिए, इस जल को रोगी थोड़ा-थोड़ा हर दो सेकेण्ड के बाद या तो मुड़के या चम्मच से पी ।

मे दस वूद से कम ही जल सुडकना या चम्मच से चाहिए एक वक्त में ठण्डे पानी की ऐसी-ऐसी दस के ली जा सकती है। एक वक्त में दो या तीन ठण्डे के अन्तर से ठण्डे पानी की दस वूद की दस के लेने पर एक आचमन पूरा होता है। पर ज्वर एक आचमन से कम से कम बीस खुराके देनी हए। रोगी के चाहने पर इससे भी अधिक खुराके दी जा सकती है। हर पांच मिनट के बाद आचमन की इस क्रिया को उस वक्त तक दुहराते रहना चाहिए जब तक ज्वर की तेजी कम न हो जाय।

भोजन के पहले आचमन का प्रयोग बाड़ी केन्द्रों को शांत करता है और भोजन के बाद पाचन-क्रिया में सहायता प्रदान करता है।

कृष्ण-स्नान

कान के भीतर यदि किसी प्रकार का दर्द आदि हो पिचकारी से या एनिमा-पाट और रबर-ट्यूब द्वारा ठण्डे पानी को धार उसके भीतर डाल-कर धोने से वह हो जाता है। टोटी से धार भीतर छोड़ते वक्त टोटी कान के छेद के बिल्कुल पास रखकर धार छोड़नी हिए और गिरते पानी को रोकने के लिए कान से ढाकर कोई वर्तन थामे रहना चाहिए।

गुदा-स्नान

गुदा-स्नान को अंग्रेजी में The Anal Bath कहते हैं। रोगी एक वर्तन में ठण्डा जल लेता है और उसमें से डाल-सा जल हाथ से उठाकर ठीक साखाना करने के सम पर फेंकता है। तत्पश्चात् उस जगह को हाथ से रगड़ता है। इस क्रिया को वह दो से पांच मिनट तक बार-बार दोहराता है। उसके बाद वह अपनी एक पुनी को ठण्डे पानी में भिगो-भिगोकर बार-बार पाना के मोकाम के भीतर धुसेडता और निकालता है। इस क्रिया एक मिनट या इससे कम समय तक की जाती है।

इस प्रयोग से पाना गुलाग होने लगता है और ठण्डा होता है। जो लोग एनिमा लेना पसंद नहीं करते इस क्रिया को ठण्डे एनिमा का नाम उठा सकते हैं।

एनिमा स्नान

बाजार में एनिमा पत्र के साथ योनि-वस्ति की नली भी मिलती है। इसे द्वारा ठण्डा पानी एनिमा यन्त्र से योनि में चलाया जा जाता है। इस क्रिया से स्त्रियों की योनि ठण्डा होती है, तथा गर्भाशय की स्थिति सुधारी जाती है। योनि सम्बन्धी समस्त बीमारियों में इस प्रकार का वर्तन लाभ होता है।

योनि-स्नान

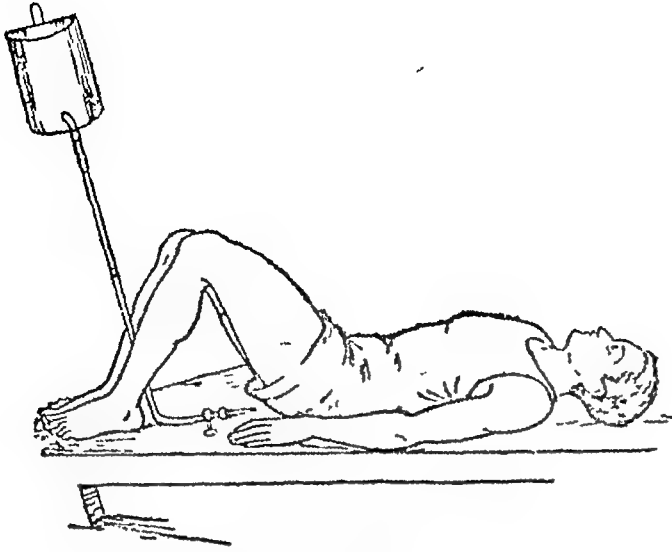
योनि-स्नान की जाती ही जब पुरुष जननेन्द्रिय के छिद्र में ठण्डे जल को डाल कर उसे धोया जाता है तो उसे मैट्र-स्नान या योनि-वस्ति कहते हैं। इस प्रयोग से पुरुष जननेन्द्रिय का गर्भाशय की समस्त व्याधिया दूर की जा सकती हैं।

एनिमा स्नान (एनिमा)

इस को जल-स्नान या आभ्यन्तर स्नान भी कहते हैं। इस प्रयोग से अन्तर्गत किन्हीं किसी प्रकार की उत्तेजना और जलन के नाश हो शुद्ध की जाती है, जिसका वास्तविक अर्थ है सूखे और का साफ और शुद्ध हो जाना। विजातीय द्रव्यों से योनि स्नान के साथ-साथ प्रतडियों को एनिमा से योनि स्नान का रोगभग सभी लाभ प्राप्त होते हैं जिससे वे पुष्ट और स्वतः बढ़ती हैं। इसीलिये प्रायः सभी नयी बीमारियों में पहले दो एक बार या इससे भी अधिक बार एनिमा स्नान को साफ कर देने से रोग दूर और १० प्रतिशत शीघ्र ठीक हो जाता है। एनिमा के इसी गुण से प्रभावित हो अमेरिका के डॉक्टर विलसन ने एनिमा को सब रोगों का नाक कहा है।

डा० हान, एम० टी० एल० एल० डी० इस प्रयोग के वर्तमान प्रचारक माने जाते हैं। परन्तु हमारे भारत में तो 'एनिमा प्रचलन वस्ति-क्रिया' के नाम से बहुत पहले से ही एनिमा को उस प्रतिष्ठित यौगिक-क्रिया 'यन्त्र' के रूप में जाना जाता है।

बाजार में एनिमा यन्त्र पांच रुपये में लेकर दो हजार रुपये तक के होते हैं। तैन्नि दोवार पर नीले के नल्ले में ढाँका होता है। इस यन्त्र में जल नीचे दिया जाये तो वह ऊपर की ओर चलेगा। योनि में एनिमा स्नान करने के लिए योनि के बड़े नाग है, जैसे



एनिमा लेना नं० १

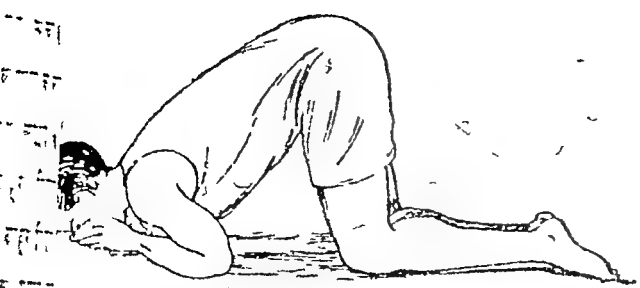
Fountain Syringe, The Gravitly Douche, वृहत अन्त्र-स्नान-यन्त्र, ड्रस, दवाउल मुबारक, तथा युनानी जवान में हुकना आदि ।

एनिमा लेने की विधि

ऊपर के चित्र से मालूम होगा कि एनिमा-यन्त्र एक डिब्बे की शकल का होता है, जिसके साथ चार पांच फुट लम्बी रबर की एक नली लगी होती है। डिब्बे के बीचो-बीच बाहर की ओर एक सूराखदार सिरा निकला होता है जिस पर रबर की नली एक तरफ से फिट की जाती है। रबर की नली के दूसरे सिरे पर लगाने के लिए दो सीग की छोटी-छोटी और लम्बी नलियां मिलती हैं। एक बटनदार होती है, दूसरी सीधी सादी। पहले बटनदार नली को रबर की नली के दूसरे सिरे पर फिट करो हैं। उसके बाद सादी नली को बटनदार नली के ऊपर लगा देते हैं। एक छेद वाली सादी नली के साथ एक फुहारेदार नली और मिलती है। काम दोनों से चल सकता है, पर फुहारे वाली ठीक रहती है वैसे फुहारे वाली नली स्त्रियों के योनि-स्नान में अधिक काम आती है। एक एनिमा यन्त्र छः महीने के बच्चे से लेकर १०० वर्ष के बूढ़े तक के काम आसकता है।

पूरे एनिमा-यन्त्र को गरम पानी से अच्छी तरह साफ कर लीजिये। एनिमा के डिब्बे में अन्दाज से पानी डालकर जिस जगह जमीन या तख्त पर लेटकर एनिमा लेना है उसके पैताने चार फुट ऊंचे उसको दीवार से एक कील के सहारे लटका दीजिए। अगर बेच या तख्त पर लेटकर

एनिमा लेना हो तो उसका पैताना, जिस तरफ एनिमा डिब्बा टंगा है, आधा फुट ऊंचा कर दीजिए। पैताने की तरफ तख्त के गोड़ों के नीचे दो-दो ईंटें रख से चल जाता है। एनिमा लगाने के पहले रबर की नली से दो-चार बूद पानी बाहर निकाल दीजिये ताकि यदि हवा हो तो वह बाहर निकल जाए और जाना जा सके कि जल का प्रवाह ठीक है या नहीं। नली के मुंह को बंद कर उस पर जरा सा धीमा दबाव मल दीजिए ताकि उसके गुदामार्ग में प्रवेश करते में लोफ न हो। अब रोगी को उसका चूतड़ खोखला पर लिटा दीजिये। लेटने पर उसका सिर नीचा और पैर एनिमा-पाट की ओर ऊंचा। रोगी के पैर मोड़ रखिए। तत्पश्चात् रबर की लटकी हुई नली के अग्र भाग को पाखाने के रास्ते में लगभग दो फुट रख दीजिये और बटन को खोलकर पानी को चढ़ने दीजिये। पानी बड़ी आसानी से आंत में चला है पर कभी कभी कुछ कठिनाई होती है। कभी पानी चढ़ने के बाद ही पेट में दर्द शुरू हो जाता। ऐसा मालूम होता है कि अब पानी पेट में नहीं चला सकता। उस दशा में पानी का चढ़ाना थोड़ी देर बंद कर देना चाहिये। कुछ देर में पेट का दर्द जाने पर पानी को फिर आंत में चढ़ने दीजिये। चढ़ते समय पेड़ को बाई से दाहिनी ओर को घुमाए। जब सब पानी चढ़ चुके तो नली को अलग कर लीजिए। ही लेटे उसे १५-२० मिनट तक रोक रखिये। उस पेड़ की मालिश दाहिनी से बाई ओर को होनी चाहिए। पहले पहल पेट में पानी रोक रखना कठिन होता है। अभ्यास से यह काम आसान हो जाता है। पानी रोक रखने से आंत का मल फूलकर बाहर निकलता है। और अधिक एनिमा लेने की जरूरत नहीं। पानी चढ़ाने के बाद तुरन्त ही पाखाना जाने से मल लगभग नहीं के बराबर ही निकलता है और को आदत पड़ जाने का डर रहता है। ८-१० मिनट इस तरह वे तरीके एनिमा लेने पर एनिमा की जरूरत जाना स्वाभाविक है। एनिमा के बाद शौच करने पानी मिले मल को अपने आप निकलने देना चाहिए। निकालने के लिए जोर नहीं लगाना चाहिये। जोर



एनिमा लेने के लिए लेटने का तरीका नं० २

इस अच्छी नहीं होती। आरम्भ में शौचालय में एनिमा का प्रयोग १५ से ३० मिनट तक बैठे रहने की जरूरत होती है। एनिमा कही जाकर आत का पूरा मल निकल पाता है। अगर बेच या तख्त न हो तो जमीन पर दरी आदि बिछाकर और रोगी की कमर के नीचे तकिया रखकर एनिमा दिया जा सकता है।



एनिमा लेने के लिए लेटने का तरीका नं० ३

एनिमा बगैर किसी की मदद के खुद भी लिया जा सकता है। अगर किसी कारण से चित्त न लेटा जा सके दाहिनी करबट लेटकर भी एनिमा ले सकते हैं। इसी प्रकार पड़ होकर और शरीर का भार घुटनों और बाजुओं रखकर एनिमा लेना भी एक अच्छा ढङ्ग है।

हाई एनिमा

यह भी एक प्रकार का एनिमा है। इसकी रबड़ की लंबाई ३२ इंच लम्बी होती है। एनिमा लेते वक्त इसकी ३० इंच लम्बी नली पूरी की पूरी बड़ी आँत्र में धुँसा कर जाती है और केवल २ इंच नली बाहर रहती है। इस एनिमा का चलन अभी भारत में नहीं हुआ है। अमेरिका में इसका प्रयोग काफी होता है।

एनिमा लेने के सम्बन्ध में अन्य जरूरी बातें

१—कुछ दिनों के तीन घंटे बाद तक एनिमा नहीं देना चाहिए। क्योंकि उस समय पेट में पाचन होता रहता है।

२—एनिमा लेने के बाद कम से कम १५ मिनट तक बैठे रहकर आत को पूरा नाला देना चाहिए।

३—एनिमा लेने के तुरन्त बाद कुछ भी खाना-पीना नहीं चाहिए।

४—एनिमा के पानी में कुछ नहीं मिलाना चाहिए। पर यदि रोगी को जोर का कब्ज हो तो एक या दो कागजी नीबुओं का रस छानकर या थोड़ा शहद मिला देने से मल काफी निकलता है।

५—एनिमा का पानी शरीर के ताप के बराबर गरम होना चाहिए, अधिक नहीं। तन्दुरुस्ती की हालत में और गर्मियों में मामूली ताजा ठंडा पानी भी ले सकते हैं। ज्वर में पानी हल्का गुनगुना होना चाहिये। ठंडा पानी बल बढ़ाता है, मरी नसों में जान लाता है और सोई नसों को जगाता है।

६—एनिमा के पानी का लगभग परिमाण नीचे के आयु-कोष्ठक से मालूम हो सकता है।

६ मास से १ वर्ष तक...आध पाव से पाव भर पानी
१ वर्ष से ६ वर्ष तक...पाव भर से आध सेर पानी
६ वर्ष से १२ वर्ष तक...आध सेर से एक सेर पानी
१२ वर्ष से २५ वर्ष तक...एक सेर से दो सेर पानी
२५ वर्ष से ऊपर की उम्र के लिये...दो सेर से ढाई-तीन सेर पानी

साधारणतः डेढ़ सेर से अधिक पानी आत में चढ़ाना ठीक नहीं, हालांकि ५ सेर पानी की जगह आतों में होती है।

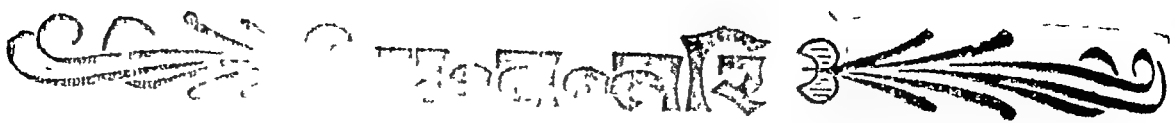
७ जोरदार कब्ज में, उपवास, फलाहार, एव रसाहार के दिनों में हर रोज एनिमा लेना चाहिए।

८ नये रोगों में उपवास के साथ एनिमा का इस्तेमाल करने से ६० फीसदी रोग जरूर अच्छे होते हैं।

९ पुराने रोगों में फलाहार और बीच-बीच में उपवास के साथ एनिमा लेते रहने से शीघ्र लाभ होता है।

१०. एनिमा लेने के आध घंटा पहले या बाद उदर स्नान या मेहन-स्नान करना चाहिये।

११ एनिमा के पानी का परिमाण धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। जब लगातार दस दिनों तक एनिमा लेना हो तो कुछ दिनों तक कम, फिर कुछ दिनों तक बेसी, फिर थोड़े दिनों तक कम पानी बढ़ाना चाहिए।



१२. कुछ दिन एनिमा लेकर छोड़ देने से एक-दो दिन पाखाना नहीं आता। इससे तब तक नहीं चाहिए एक दिन बाद एक बार फिर एनिमा लेकर छोड़ देना चाहिए।

१३. सुरु-सुरु में और कमजोर पेशियों के लिए एनिमा लेने की जगह के पाखाना करने का इन्तजाम होना चाहिए, अन्यथा पेशियों में कब्जे में ही पाखाना हो जा सकता है।

१४. आंतों के घाव की रफा-ढाल के डिब्बे को बहुत नीचे रखकर पतली रबर की नली द्वारा धीरे-धीरे एनिमा का पानी आंतों में डालना चाहिए ताकि घाव को ठेस न पहुंचे।

१५. सुबह-शाम शीच से तौलने के बाद एनिमा लेना ठीक रहता है।

१६. एनिमा लेने के पहले सफेद, साफ सेर गरम या ताजा ठण्डा पानी पीना लाभदायक है।

१७. एनिमा ले चुकने के बाद पुरे एनिमा-यन्त्र को साबुन और गरम पानी से धोकर साफ रखना चाहिए।

१८. यदि एनिमा लेते ही जठर को पाखाना भालूम हो जो बर्दाश्त के बाहर हो तो रुकना ही आना चाहिए और वहां से लौटने के बाद थोड़ा-थोड़ा ताजुसार, दुबारा एनिमा लेना चाहिए।

१९. एनिमा लेने के बाद १५ मिनट तक आराम करके पूर्णस्नान किया जा सकता है।

२०. पेड़ पर मिट्टी की पट्टी लगे हो तो एनिमा लेने से पहले लेनी चाहिए।

२१. जब पेट साफ रहने लगे तो एनिमा लेना बढ़ाकर देना चाहिए।

शक्तिदायक एनिमा

साधारण ठण्डा और ताजा पानी या हल्का गुनगुना पानी पाव-डेढ़ पाव के करीब मात्रा में चढ़ा लीजिए और उसे कम से कम २० मिनट तक पेट में रखिए और तब पाखाना जाइए। अगर बहुत दिनों से एनिमा लेना है तो इसी तरह का एनिमा प्रतिदिन लीजिए। इसमें बहुत ठण्डा पानी नहीं लेना चाहिए। ठण्डे पानी से पेट में

एँठन होती है। बहुत गरम पानी भी वही लेना इससे आते कमजोर होती है।

इस तरह एनिमा लेने के दिनों में सप्ताह में बार पानी की पूरी मात्रा का एनिमा भी चाहिए।

शक्तिदायक एनिमा से आंतों को बल मिलता है। कुछ ही दिनों में कब्ज दूर हो जाता है। यह एनिमा में दो बार भी लिया जा सकता है।

इस एनिमा के लेने में एनिमा की वह नली में लानी चाहिए जो स्त्रियों की योनि-वस्ति के आती है। इस नली के छेद बहुत बारीक होते हैं। द्वारा पानी अन्दर इस प्रकार प्रवेश करता है कि वह एकत्र नहीं हो पाता और आंतों द्वारा सोख लिया है धीरे-धीरे रक्त में मिलकर सारे शरीर में घूमता। मूत्र के रूप में बाहर निकल जाता है।

इस एनिमा से कब्ज, गर्मी, सुजाक, मयूरज्वर, के रोग आदि में बड़ा लाभ होता है।

इस एनिमा को संस्कृत में 'रक्त-प्रक्षालिका' और अंग्रेजी में 'The Tonic Enema' कहते हैं।

पानी को रोक रखने वाला एनिमा

पूरा एनिमा ले चुकने के बाद लगभग आधा गुनगुना या ठण्डा पानी आंत में चढ़ाकर वही रोक दें। यह एनिमा के पानी में कागजी तीव्र सूखानकर जरूर मिला लेना चाहिए। बवासीर वाले इस तरह काफी ठण्डे पानी को आंत में चढ़ा कर रखने से बहुत लाभ करता है।

बनस्पतियों की पत्तियों के काढ़े या रसों

रोक रखने वाला एनिमा

'प्राकृतिक चिकित्सक' पुस्तक के लेखक डॉ. नारायण दुबे के अनुभव एवं लेखानुसार विविध पानी को रोक रखने वाले एनिमा की तरह ही बनस्पतियों की पत्तियों के काढ़े या रसों को रोक रखने वाला एनिमा लेकर लाभ उठाया जा सकता है। नीचे दी जाती है।

नाम वनस्पति

नाम रोग जिसमें लाभकारी है

- १-पेड पर मिट्टी की पट्टी के साथ नीम की पत्तियों के उवाले-हुये पानी को हरी बोतल में सूर्य तप्त करके एनिमा लेना और रोक रखना ।
- २-मेहदी की पत्तियों का एक पाव काढ़ा हरी बोतल में सूर्य तप्त करके उससे एक सप्ताह तक रोकने वाला एनिमा ले ।
- ३-गूलर की पत्तियों और जड़ की छाल का एक पाव काढ़ा हरी बोतल में सूर्य तप्त करके एनिमा ले और रोक रखे ।
- ४-अरंड के पत्तों का काढ़ा हरी बोतल में सूर्य तप्त करके अरंड के बीजों का एक पाव तेल मिलाकर एनिमा ले और रोक रखे ।
- ५-अशोक की पत्तियों और छाल को समान भाग लेकर पानी में उवालकर हरी और पीली बोतलों में सूर्य तप्त कर दोनों जल समान लेकर एनिमा ले और रोक रखे ।
- ६-निगुण्डी की पत्तियों का काढ़ा पीली बोतल में सूर्य तप्त करके एक पाव काढ़े का एनिमा ले और रोक रखे ।
- ७-पालक के पञ्चाङ्ग का एक पाव काढ़ा हरी बोतल में सूर्य तप्त करके एनिमा ले और रोक रखे ।

गर्भ धारण न होता हो ।

बवासीर आदि खून जाने की बीमारियाँ ।

गर्मी, सुजाक, घाव, फोड़े आदि में

पुराना कब्ज, मन्दाग्नि, सग्रहणी, हर्निया, अपेन्डिसाइटिस, कालिक पेन ।

स्त्रियों के समस्त रोग, जैसे रक्तप्रदर तथा गर्भाशय से खून बहना आदि ।

शरीर की हर प्रकार की सूजन ।

गुर्दे और मसाने की पथरी, कब्ज, कमर का दर्द, पेशाब की जलन ।

एनिमा का पुरातन रूप 'वस्ति'

वस्तिक्रिया योगियों का एनिमा है जिसे किसी विशेषज्ञ द्वारा प्रत्यक्ष सीखकर ही करना चाहिए । पानी से मलान्न को धोने की क्रिया को वस्ति कहते हैं ।

आयुर्वेद के प्रधान ग्रन्थ चरक और सुश्रुत में वस्ति का उत्तम विस्तार रूप से मिलता है । हठ-योग के प्रसिद्ध पटकर्मों में वस्ति एक प्रधान कर्म है । आयुर्वेद काल के वस्ति-कर्म और हठ-योग काल के वस्ति कर्म में थोड़ी भिन्नता पायी जाती है । हठ-योग काल आयुर्वेद काल के बाद का है ।

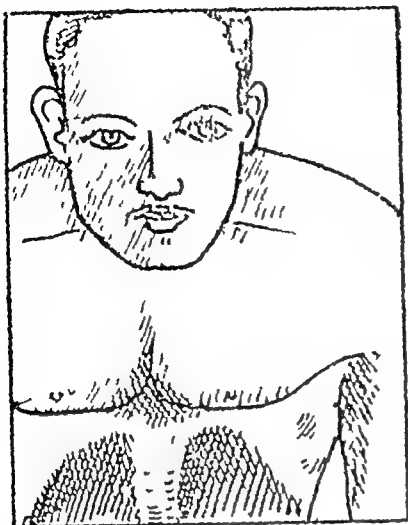
जिन कर्म के लिए नीलि कर्म सिद्ध होना चाहिए उसे वस्ति कहते हैं ।

नीलि—क्रिया

ग्रामन्दावर्त्ता वेगेन तुन्दं मन्वापसव्यन ।
नतांसो नीलिभ्रामये देपा सिद्धं प्रयच्छते ॥

—हठयोग प्रदीपिका

अर्थात् कब्ज को भुत्नाकर, अग्निदेय न पेट को गोताई में घुमाने की क्रिया को नीलि कहा गया है । पावों को एक दूसरे से एक वा पेट पुट पर रखने हुये मटे हो जावे और पुटनों को योजा जाने भुत्नाकर तथा दोनों हाथों को दोनों पावों पर उस प्रकार रखे कि अंगुलिया भीतर की तरफ रहे तथा इन्डि इन्ड । पेट में वायुनाक द्वारा निम्न हो और उन्निमन कर रहे अर्थात् पेट की अन्दर की ओर ले जावे । प्रक्रिया को भीतर की ओर की



नौलि-क्रिया

तरफ सटादे। तत्पश्चात् बायें वाले भाग को छोड़ कर मध्य भाग को ढीला करे जिससे मासपेशिया नलाकार रूप में बाहर आकर दिखाई देने लगे इस क्रिया को मध्य नौलि कहते हैं।

इसी प्रकार दायें भाग को सकुचित कर दक्षिण नौलि और बायें भाग को ढीलाकर बामनौलि की जाती है।

इतना अभ्यास होजाने पर शीघ्रतापूर्वक पहले मध्य-नौलि निकालने के बाद दक्षिण नौलि और अन्त में बाम-नौलि करे। शीघ्रतापूर्वक करने से नौलि चक्राकार घूमने लगती है और उस समय ऐसा मालूम पड़ता है जैसे कोई मशीन चल रही हो। पर ऐसा केवल तभी सम्भव होगा जब पूरा-पूरा अभ्यास होजाय।

इस क्रिया को शौचादि से निवृत्त होकर तथा भोजन करने के पहले करना चाहिये।

नौलि-क्रिया पेट के लिये एक मन्त्रा व्यायाम है जिसके द्वारा भयंकर से भयंकर रोग भी नष्ट किये जा सकते हैं। इसके करने से शौच खुलकर आने लगता है और कब्ज दूर हो जाता है, साथ ही यकृत अपना काम सुचारु रूप से करने लगता है। यथा—

“मन्दाग्नि सन्दीपन पाचनादि—

सन्धापिकानन्द करी सदैव।

अशेष दोषा मय शोचर्णा च

हठ क्रिया मौलिरियं च नौलि ॥

अर्थात् नौलि-क्रिया मन्दाग्नि को उत्तेजित करने की तथा आनन्द देने वाली है। यह सम्पूर्ण वात, पित्त,

कफादि दोषो तथा अन्य रोगों का नाश करने वाली है। यह क्रिया, हठ योग की सब क्रियाओं में सर्वोत्तम क्रिया है।

नौलि-क्रिया को गान्तिपूर्वक करना चाहिये। अन्तर्द्वियो में क्षतादि दोष, तथा पित्त प्रकोप जनित श्रिताः प्रवाहिका (पेचिश), एव सग्रहणी आदि रोगों में यह क्रिया नहीं करनी चाहिये।

वस्ति कर्म

वस्ति-कर्म के लिए छः अंगुल लम्बी वास की लकड़ी या रवड की एक नली जो कई दिन तक तेल या घी में भिगोई गई हो, चाहिये। वह इतनी पोली हो कि छोटी पतली अंगुली उसके छेद में आसानी से आ जा सके। इस क्रिया के लिए पेट का खाली रहना जरूरी है। कुछ नित्य क्रिया के बाद इस क्रिया को करना चाहिए। किन्तु दिन सुबह वस्ति-क्रिया करनी हो उससे पिछली रात को हल्का भोजन करना ठीक रहता है।

वस्ति-कर्म दो प्रकार से किया जाता है। तीसरा चार दिन पवन वस्ति करवे के बाद जल-वस्ति-कर्म किया जाता है।

पहले खड़ा होकर दोनों घुटनों पर दोनों हाथों पंजा रखे और बाम-नौलि तथा दक्षिण-नौलि को घुमावे। तत्पश्चात् मध्य-नौलि को घुमावे। इस प्रकार एक मिनट तक नौलि करने के बाद वास की नली के दो अंगुल स्थान पर गाय का घी या तेल लगाकर गुदा के भीतर दो अंगुल तक नली को प्रवेश करावे और मध्य-नौलि को ऊपर-नीचे तथा चारों ओर घुमावे। नौलि को ऊपर नीचे ले जाने के समय यदि पवन उदर में आवे तो उसे चारों ओर घुमाने की जरूरत नहीं है। मध्य नौलि जब उदर के मध्य में ठीक तौर से दिखाई देवे तब पवन उदर में प्रवेश करेगा और जब नौलि को नीचे की ओर और बाम-नौलि न उठावे तब पवन, उदर से बाहर निकल जायगा। यही ‘पवन-वस्ति-कर्म’ है।

पवन-वस्ति के सिद्ध होने के बाद तालाब या नदी, निम्न जल स्वच्छ और निर्मल हो, में जाकर कमर तक पानी में सज्ज भुक्तकर घुटनों पर दोनों हाथ रखकर खड़े होकर या निम्न आदि में ताजा ठंडा या गुनगुना जल भर कर नाभि पर

मे उत्कट आसन (दोनों पैरों की एड़ियों को मिलाकर प्रीर ऊपर को उठाकर उसी-पर चूतड़ रखकर पंजों के वन बैठना) से बैठकर नीलि को एक मिनट तक घुमाने के बाद घी या तैल लगी हुई नलिका के दो अंगुल भाग को गुदा में सावधानी के साथ प्रवेश कर मध्यम नीलि को ऊपर की ओर फिर नीचे की ओर ले जाना तथा ले आना चाहिए। नलिका के नीचे के मुह पर पतला कपड़ा लगा हो ताकि पानी के सिवा अन्य चीज अन्दर न घुसे। जब नीलि ऊपर नीचे आवेगी तो गुदा में आकुञ्चन होने से पानी पेट में आजायगा, और नीलि नीचे की तरफ चली जायगी और आत से गुदा द्वारा मल बाहर निकल जायगा। जिनको आत में पानी को कुछ देर टिकाना है उन्हें चाहिए कि वे पानी के आत में प्रवेश करते ही और ढाई तीन सेर के लगभग आत में पानी भर जाने के बाद नलिका को बाहर निकाल दें। नलिका निकाल देने के बाद दो या तीन मिनट नीलि-कर्म कर पानी को वही या बाहर जाकर निकाल देना चाहिए। उसके बाद मयूर आसन करके जो थोड़ा बहुत जल आत में अटका हो उसे भी निकाल देना चाहिए। (मयूर-आसन के लिए इस ग्रंथ का आसन-प्रकरण देखना चाहिए)

इस वस्ति-क्रिया से आतों की सफाई जितनी होती है उतनी एनिमा से नहीं हो पाती। एनिमा के जरिये हृषो में होने वाला काम इससे एक दिन में ही हो सकता है। क्योंकि वस्ति में पानी मलान्न की जड़ तक पहुँचता है और नीलि से अतडी में छूँ मथा जाता है और इस प्रकार आतों का सारा भरा लेकर ही वह बाहर निकलता है, जिसमें पेट एकदम निर्मल हो जाता है। फलतः शरीर की जीवनी-शक्ति बलवती हो जाती है। जिसकी वजह से शरीर के सारे रोगों के दूर होने में देर नहीं लगती।

वस्ति के लाभ के बारे में 'हठयोग-प्रदीपिका' में लिखा है—

‘अस्मालीहोदरं चापि वात पित्त कफोद्भवा ।

वस्तिर्कर्म प्रभावेन सीयन्ते मक्लामयाः ।’

अर्थात् वस्ति-कर्म से वायुगोला, तिल्ली, उदर और वात-पित्त-कफ में पैदा हुए सम्पूर्ण रोग नाश होते हैं।

‘अतिवस्तिनात्, कस्यप्यनादं दृष्ट्या कान्तिं दहनप्रदीप्तिम्

‘अपि अतिवस्तिनात्, कस्यप्यनादं दृष्ट्या कान्तिं दहनप्रदीप्तिम्

अर्थात्, वस्ति-कर्म सात धातुओं, इन्द्रियों और अंतःकरण को प्रसन्न करने वाला, मुख पर सात्विक कांति लाने वाला, जठराग्नि को प्रदीप्त करने वाला, वात, पित्त, कफ आदि दोषों की वृद्धि और कमी को मिटाकर समता रूपी आरोग्य देने वाला है।

बारह वर्ष से सौ वर्ष तक की आयु वाले स्त्री पुरुष सभी वरितक्रिया को करके लाभ उठा सकते हैं। परन्तु कास, सग्रहणी, श्वास रोग, गर्भवती स्त्री, भगन्दर, सन्निपात, गुदा-शोथ, अन्वव्रण आदि रोग वालों को वस्ति-कर्म नहीं करना चाहिए।

एनिमा से लाभ

वस्तुतः एनिमा किसी रोग की दवा नहीं है, पर इससे शरीर के लगभग सभी रोगों के आश्चर्यजनक रूप से दूर होने में मदद मिलती है। एनिमा बड़ी आत में जल पहुँचाकर उसे साफ कर देने का उपाय मात्र है। परन्तु आत की सफाई का यह नतीजा होता है कि उससे शरीर निर्मल, रोग रहित, और सुन्दर दिखने लगता है। एनिमा लेने से अतडियों की सफाई के साथ-साथ शरीर का खून भी साफ होता है जिससे खाल कोमल हो जाती है और चेहरा चमकने लगता है। सबसे अधिक लाभ एनिमा से यह है कि कब्ज से जो सारे रोगों की जड़ है छुटकारा मिल जाता है और उससे उत्पन्न अतडियों के भीतरी भागों की गर्मी और खुश्की दूर हो जाती है। जुलाव या रेचक दवाइयों से इस प्रकार के कुछ भी लाभ नहीं होते। उल्टे वे पेट के लिए हलाहल जहर साबित होती हैं और आतों को और खून में मिलकर सारे शरीर को बहुत ही हानि पहुँचाती हैं।

बड़ी आत के भीतरी हिस्से के समतल न होने के कारण उसमें मल नूतकर कभी-कभी माल भर से अधिक समय तक चिपटा रहता है जिसमें कई तरह के जीवाणु और कृमि, मय अपने अण्डे-बच्चों के उरा जमा लेते हैं। एनिमा लेने से ये सब के सब साफ हो जाते हैं।

जब कभी ज्वर आदि किसी भी बीमारी के आने की सम्भावना हो उस समय केवल एक एनिमा ले लेने से ही भय टन जाता है। फिर या तो वह रोग आता ही नहीं या पाना है तो शीघ्र चला जाता है।

प्रत्येक एनिमा गर्भवती स्त्री को दे देने में

प्रसव बड़ा सुखदायक होता है। गर्भावस्था के अनेक उप-द्रव, जैसे कै होना, खाना ठीक से न पचना, आदि एनिमा लेने से दूर हो जाते हैं।

पीलिया या कवच रोग में गरम पानी के एनिमा के बाद ठण्डे पानी का एनिमा देने से बड़ा लाभ होता है।

गठिया, ववासीर, पुरानी कोष्ठबद्धता, मन्दाग्नि, खून की खराबी, श्वास की बीमारी, सिरदर्द, मूर्छा, चक्कर आना, अफरा, खासी, मुँह से दुर्गन्ध आना, यकृत-विकार, शरीर का फीका पड़ जाना और निस्तेज हो जाना, फोड़ा-फुन्सी, दाद-खाज आदि चर्म रोगों का होना, जीभ में लाल छाले पड़ जाना, तथा स्नायु विकार आदि लगभग सभी शारीरिक और मानसिक रोग एनिमा के प्रयोग से कुछ ही दिनों में अच्छे हो जाते हैं।

एनिमा के इसी सर्व रोगनाशक गुण के कारण इसका एक नाम 'दवाउलमुबारक' भी है जिसका मतलब है सबरोगों की दवा।

एनिमा सभी हानि भी करता है ?

एनिमा को यदि विधिवत् काम में लाया जाय तो सदैव लाभ करता है और कभी भी हानि नहीं करता, पर यदि उसका दुरुपयोग किया जायगा अथवा उसको नियमपूर्वक काम में न लाया जायगा तो वह अवश्य हानि करेगा। उदाहरणार्थ:—

(१) जिस रोग में पतले दस्त आते हो, साथ ही कमजोरी भी हो, उसमें एनिमा देना हानिकारक है।

(२) एनिमा के जल में साबुन, ग्लिसरिन, या अन्य दवाएँ मिलाकर एनिमा देने से वह अवश्य हानि करता है, और एनिमा की आदत पड़ जाती है।

(३) लगातार महीनों या वर्षों बिना जरूरत एनिमा लेते रहना निश्चय ही बुरा है। ऐसा करने से आंत को बड़ी क्षति पहुँचती है और वे हमेशा के लिए कमजोर हो जाती हैं।

(४) छोटे बच्चों को अधिक ठण्डे जल का एनिमा नुकसान करता है।

(५) गरम पानी का एनिमा लगातार बहुत दिनों लेते रहने से आंतें कमजोर पड़ जाती हैं।

कुछ लोग एनिमा लेने से इस वास्ते डरते हैं वे सोचते हैं कि एनिमा लेने से उन्हें एनिमा लेने की आदत पड़ जायगी और फिर बिना एनिमा लिए शौच होयेगा ही नहीं। पर यह उनका निरावहण कारण जरूरत के मुताबिक विधिवत् एनिमा ले और जरूरत रफा हो जाने पर उसे छोड़ देने से कम एनिमा लेने की आदत नहीं पड़ती और बिना एनिमा लिए ही शौच हो जाता है।

कुछ लोगों का कहना है कि एनिमा लेना अप्राकृतिक है। ऊपरी दृष्टि से बात तो अवश्य सच्ची मालूम देती है पर अगर आंत में पानी चढ़ाकर आंत का धोना करना अप्राकृतिक है तो मुँह में पानी भरकर धुँ करना और मुँह को साफ करना भी अप्राकृतिक जाय। इसके अतिरिक्त जहरीली दस्तावर दवा खिल पाखाना कराना तो एनिमा से कहीं बढ़ कर अप्राकृतिक अस्वाभाविक एवं हानिकारक प्रयोग है।

कुछ लोग यह भी कहते हैं कि एनिमा लेने से जोरी आ जाती है। ऐसे लोगों को जानना चाहिए एनिमा का पानी शरीर के खून को बाहर नहीं निकालता, बल्कि शरीर के मूल को—उस मूल को सब रोगों की जड़ है, शरीर से बिना उसे किसी प्रकार की क्षति पहुँचाये निकालकर उसे निर्मल, निरोग, हल्का-फुल्का बना देता है। ऐसी हालत में एनिमा कमजोरी आने का कोई कारण ही नहीं हो सकता।

नोट—जलनेति, जलधौति, शस्त्रप्रक्षालन, गजकरणी, योनि वस्ति (गरम) भी जल के आन्तरिक प्रयोग हैं, पर वे गरम जल के आन्तरिक प्रयोग हैं। लिए इन्हें यहाँ न देकर 'अग्नि तत्त्व चिकित्सा' वाले प्रकरण में दिया गया है। कृपालु पाठकों को इनके विषय में वहीं जानकारी प्राप्त करनी चाहिए।



सातवां अध्याय पृथ्वीतत्व--चिकित्सा

पृथ्वी तत्व

पृथ्वी, पञ्चतत्वों में पांचवां और अन्तिम तत्व है।
अन्य चार तत्वों—आकाश, वायु, अग्नि तथा जल का
है। यथा:—

“एषां भूतानां पृथ्वी रसः”

-छांदोग्य उपनिषद्-

श्रुति में पृथ्वी को अन्न भी कहा है।

हमारी पृथ्वी, आकाश में अपने रास्ते पर सूर्य के
दूसरी तरफ एक सेकेण्ड में १८१ मील की चाल से चक्कर
लाती रहती है, पर यह कितने आश्चर्य की बात है कि
हमें इस तेज चाल का भान तक नहीं होता। दूसरी
आश्चर्य की बात है पृथ्वी का वजन गणित द्वारा ठीक-ठीक
कालना। क्या यह अशुभव नहीं है! फिर भी गणि-
तज्ञों ने कोशिश की और उनका अनुमान है कि इस पृथ्वी
का वजन छ' ट्रिलियन टन एवरडो पाइज वा ६०००००
०००००००००००००००००० टन है।

पृथ्वी, नौ ग्रहों में एक ग्रह है जो इतनी बड़ी होते
पर भी सूर्य एवं बड़े नक्षत्रों के मुकाबिले में एक अणु के
समान भी नहीं है।

पृथ्वी के सम्बन्ध में एक तीसरी आश्चर्यजनक बात
यह है, वह है उससे पृथ्वी पर रहने वाले जीवों की उत्प-
त्ति। तैत्तिरीय उपनिषद् में लिखा है कि आत्मा से आकाश
की उत्पत्ति हुई, आकाश से वायु की, वायु से अग्नि की,
अग्नि से जल की, जल से पृथ्वी की, पृथ्वी से औषधि-
यनस्पतियों की, औषधि से अन्न की और अन्न से मनुष्य
की उत्पत्ति हुई। अतः मानवी सृष्टि का उत्पादक पृथ्वी
(अन्न) ही है। गीता में कहा है—

अन्नाज्जन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नं संभवः

अर्थात्, सम्पूर्ण प्राणी अन्न (पृथ्वी) से उत्पन्न होते
हैं और अन्न की उत्पत्ति वृष्टि से होती है।

शुक्र शुक्रार्तव होने पर जब माता पिता के युक्तिपूर्वक
संयोग ने बालक गर्भ में पाता है, तब पूर्व जन्मों के शुभा-
शुन कर्मों ने प्रेरित जीवात्मा, उस गर्भ में प्रवेश करता
है। जैसे अन्न-बीज में उसका वृद्ध सन्निहित रहता है,
अरणी-श्राद्ध में अग्नि रहती है, किन्तु युक्तिपूर्वक बीज

वपन करने पर ही समय आकर वृक्ष उगता है, युक्तिपूर्वक
घर्षण करने से ही अरणी से अग्नि निकलता है इसी
तरह शुक्रार्तव से गर्भ स्थिर होता है और जिस प्रकार
स्फटिक मणि, बिल्लोर पत्थर को सूर्य रश्मि पार करती
है, किन्तु पार करते समय उसका पार करना दिखता
नहीं, उसी तरह स्त्री के गर्भाशयस्थ गर्भ में जीव प्रविष्ट
होता है, फिर वह गर्भ माता के आहार रूपी अन्न-रस
(पृथ्वी-तत्व) द्वारा क्रमशः बढ़कर भूमिष्ठ होता है। यही
कारण है जो पृथ्वी को हम माता कहते हैं। क्योंकि
हम सबकी उत्पत्ति धरती से ही हुई है। शास्त्रों में
पृथ्वी (मिट्टी) गंगाजल की भांति ही पवित्र इसीलिये
माना गया है।

पृथ्वी (मिट्टी) की शक्ति एवं गुण

मिट्टी, जितनी सर्व सुलभ एवं नगण्य समझी जाती
है, उसकी गुण गरिमा उतनी ही महान है। नीचे मिट्टी के
कुछ गुण दिये जाते हैं—

(१) सब प्रकार की दुर्गन्ध को मिटाने के लिये मिट्टी
से बढ करससार में और कोई वस्तु नहीं है। यही कारण
है जो जनता मिट्टी से अपने घरों को लीपती है और
दुर्गन्ध की जगह पर मिट्टी का प्रयोग करती है। सड़ी
चीजों पर मिट्टी डालने सेही उसकी दुर्गन्ध जाती है। अग-
वित्र हाथों को मिट्टी से ही धोकर हम उन्हें पवित्र करते
हैं। गुदा भाग की अपवित्रता भी मिट्टी के ही योग में
मिट्टाई जाती है। मुर्दे सड़कर दुर्गन्ध न फैलावे इसलिये
उन्हें मिट्टी में गाड़ देने की प्रथा है। लोग मैदान में पृथ्वी
पर मल त्याग कर देने हैं पृथ्वी कुछ ही घंटों में उसका
रंग रूप बदल कर सुन्दर साफ और गन्धहीन मिट्टी में
उस मल को परिणत करके रख देती है।

(२) मिट्टी में गर्मी और गर्मी रोकने की शक्ति होती है
यही कारण है कि योगी लोग अपने शरीर पर मिट्टी
नगाये रहते हैं जिन्हें बड़ी में बड़ी सूर और कटाके
की गर्मी—दोनों ने उनके नंगे शरीर को रक्षा प्रदान होती
रहे।

(३) जल को निर्मल कर देने की अद्भुत शक्ति मिट्टी में होती है। कूपों, सरिताओं और स्रोतों का जल इसी कारण सदैव निर्मल रहता है। वैसे भी गंदे पानी को साफ करने के लिये बालू या मिट्टी में उसे छानते हैं।

(४) मिट्टी में विलक्षण विद्रावक (Dissolving) शक्ति होती है। बड़े से बड़े फोड़े पर मिट्टी की पट्टी चढ़ाने से अपनी विद्रावण शक्ति से ही वह उसे पका देती है वहां देती है और घाव को भर भी देती है।

(५) मिट्टी में विषादि को शोषण करने की विचित्र शक्ति होती है। साप, बिच्छू आदि के काटने पर मिट्टी का युक्तिपूर्वक लेप आश्चर्यजनक रूप से काम करता है। कार्बकल जैसे भयानक फोड़े का विष चूसकर मिट्टी उसे कुछ ही दिनों में ठीक कर देती है जो उसकी विष शोषण शक्ति का प्रभाव होता है।

(६) मिट्टी में जल तथा सब प्रकार की वातुएँ अर्थात् खनिज पदार्थों को धारण करने की शक्ति है। समुद्र, नदियाँ, तड़ागादि पृथ्वी पर ही तो टिके हुये हैं।

(७) मिट्टी में ही सभी प्राणियों के जीवन-निर्वाह के लिये खाद्य पदार्थों को उनमें भिन्न भिन्न रसों की प्रधानता के साथ उत्पन्न करने की शक्ति होती है।

(८) मिट्टी जल के वेग को रोक सकती है। इसी से मिट्टी का बांध बांधकर बाढ़ का पानी रोका जाता है।

(९) मिट्टी अग्नि की उष्णता का शोषण करके उसे शांत कर सकती है इसी से आग लगने पर मिट्टी डालकर उसे बुझाते हैं।

(१०) मिट्टी वायु के वेग को भी रोकने की क्षमता रखती है यही कारण है जो मजबूत मकान आधी में नहीं गिरते और सुरक्षित रहते हैं।

(११) मिट्टी जल के योग से तरह तरह के आकार धारण कर सकती है। मिट्टी के मकान, खेल के सामान तथा बर्तन भाड़े इसके उदाहरण हैं।

(१२) मिट्टी, वायु के योग से आकाश में उड़ सकती है। वातावरण में असंख्य धूल के कण हरदम विद्यमान रहते ही हैं।

(१३) जिस प्रकार सारी सृष्टि की रचना मिट्टी से हुई है उसी प्रकार अंत में सब को आत्मसात कर लेने

की शक्ति भी पृथ्वी में निहित है कहा भी है—

"Dust thou art to dust thou shalt return"

(१४) मिट्टी में रोगों को दूर करने की शक्ति होती है क्योंकि मिट्टी में जगत की सभी वस्तुओं का रासायनिक सम्मिश्रण (Chemical combination) सर्वाधिक विद्यमान होता है जबकि किसी एक दवा कई दवाओं के मिश्रण में उतना रासायनिक सम्मिश्रण कदापि सम्भव नहीं हो सकता।

मिट्टी के प्रकार

मिट्टी कई प्रकार की होती है, और प्रत्येक प्रकार की मिट्टी का उपयोग उसके गुण-अनुसार अलग प्रकार की मिट्टी अधिकतर कच्चा में पायी जाती है। यह वालों की रक्षा करने और उनको साफ और स्वस्थ में प्रद्वितीय है।

लाल मिट्टी विन्ध्यपदेश और चुनार जैसी जगहों में पायी जाती है। गेरु भी इसी किस्म की प्रकार की मिट्टी है जो मकान की पुताई में विशेष आती है।

पीली और सफेद मिट्टी खेतों, तालाबों और नहरों के किनारे पायी जाती है। रोगों के उपचार में इसी प्रकार की मिट्टी से काम लाभ के साथ लिया जाता है।

सज्जी, एक प्रकार की मिट्टी ही होती है। कपड़ा खूब साफ होता है।

मुलतानी मिट्टी एक और खास किस्म की मिट्टी है जिसे स्त्रिया उबटन की तरह शरीर पर मलती है, मिट्टी उनमें त्वचा सुन्दर एवं कान्तिमय हो जाती है।

बालू, मिट्टी ही है जो मनुष्य शरीर के लिए वैसी आवश्यक है जैसे भोजन और जल। परन्तु इसके स्वास्थ्यवर्द्धक गुणों को केवल प्राकृतिक चिकित्सक ही मर्तबाने जा सकते हैं। हिन्दू ग्रन्थों में बालुका वा रेणु फलना धार्मिक कृत्य माना जाता है, जो इस तथ्य का ज्ञान प्रमाण है। प्राकृतिक दशा में खाई जाने वाली वस्तुओं, जैसे साग-भाजी, खीरा-ककड़ी आदि के सदैव बालू का अंश कुछ न कुछ जरूर रहता है, जो अज्ञानता के कारण छोड़कर बहा देते हैं। ये बालू हमारी-पाचन-शक्ति को ठीक रखने में बड़ा काम करते हैं।

चश्मो का पानी क्यों स्वास्थ्यवर्द्धक होता है ? इसका पानी पीने से भूख अधिक क्यों लगती है ? क्यों ठीक रहता है ? इसीलिए कि स्रोतो के पानी में की कुछ न कुछ मात्रा मिली होती है जिसे हम के साथ पीशते हैं। लोग कहते हैं, अमुक कुए का पानी से अन्न पच जाता है। इसका अर्थ यही है कि कुए के पानी में बालू मिली हुई है अथवा उसका बालू के ढेर से गुजरता है और थोड़ी-बहुत बालू साथ लाता है, जिसे पीकर हम लाभ उठाते हैं। यही कारण है कि उन नदियों (जो पहाड़ों से बहकर आती हैं) अपने साथ बालू का ढेर लाती हैं, का पानी असाध्य रूप से पाचक सिद्ध होता है। बालू में छुत्तैले जहर मारने की भी शक्ति होती है। बालू प्रकृति की और शानो छूत और जहर मारने वाली दवा का काम करती प्रयोगो से सिद्ध हो चुका है कि बालू मानव स्वास्थ्य नित्य बड़े लाभ की चीज है।

जिसको पेट की बीमारी हो, कोष्ठबद्धता हो, पाखाना सा न होता हो, वह अगर खाना खाने के बाद ही चुटकी समुद्री महीन बालू दिन में दो-तीन बार लें तो दूसरे ही दिन पेट की आंतें ढीली पड़ जायेंगी और मल आसानी से निकलने लगेगा और अंत में कब्ज न हो जायगी।

पृथ्वी से सीधा संसर्ग और उससे लाभ

माटी ओढ़ना माटी बिछौना, माटी दाना-पानोरे।' शीरदास जी ने अपनी इस वानी में इस बात की ओर सकेत किया है कि मनुष्य थलचर प्राणी है। अर्थात् पृथ्वी पर विचरने वाला जीव है अतः उसका कल्याण इसी में है कि वह पृथ्वी-सर्वदा पृथ्वी से ही ससर्ग रहे। यहातक कि मिट्टी ही शरीर पर धारण करके (जैसा योगी लोग करते हैं) उससे शरीर का काम ले और मिट्टी के ही विस्तर प्रथात् पृथ्वी पर मोये ठीक उसी प्रकार जिन प्रकार वह मिट्टी उपजे फल-अन्नादि का भोजन करके जीवित रहता है। मनुष्य की उत्पत्ति मिट्टी से ही हुई है और उसे दिन मिट्टी में ही मिलना है। अतएव उत्पत्ति और मरण के बीच ही मरति में भी प्रवृत्त। उसे मिट्टी में समाधि देना चाहिए उसी दर हुए मरति का ही मरना है अन्यथा नहीं। मरने के बाद के

खूब कहा है—

खाक का पुतला बना है खाक की तसवीर है।

खाक में मिल जायगा फिर खाक दामनगीर है॥

मनुष्य के अतिरिक्त इस पृथ्वी पर और बहुत से थलचर प्राणी हैं, जैसे पशु, सापादि। ये सभी जीव जीवन पर्यन्त अपना सम्पर्क धरती माता से बनाये रखते हैं जिसके फलस्वरूप वे आनन्दपूर्वक जीवन-यापन करते हैं। इनमें मनुष्य की भांति सभी बातों में कृत्रिमता नहीं होती। इनके लिये ओढ़ने पहनने को न तो अलग से वस्त्र की जरूरत होती है और न बिछाने को अलग से नरम विस्तरे की। जिसका फल यह होता है कि वे स्वस्थ और बलशाली जीवन भर बने रहते हैं।

प्रकृति का यह नियम है कि उसने जिस जीव को जिस जगह के लिए, जिस ढग से रहने के लिये रचा है, उसे उस जगह, उसी ढग से रहना युक्तिसंगत है। संसार में तीन प्रकार के जीव वास करते हैं नभचर, जलचर, तथा थलचर। जिनमें नभचर, तथा जलचर तो इस प्राकृतिक नियम का पालन करते हैं, और मनुष्य के अतिरिक्त सभी थलचर जीव भी। परन्तु मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है जो अपनी इच्छा से या विवश होकर पर अवश्य ही अज्ञानवश, प्रकृति के इस लाभदायक नियम को भग करके अपने को अपनी स्नेहमयी माता से-धरती माता से दूर-दूर-बहुत दूर रहता है। ऐसी दशा में अपनी माता की गोद से बिछुड़ कर, उसके आशीर्वाद से वञ्चित रह कर, कौन सी सन्तान दंड की भागी न होगी ! कौन सी सन्तान जीवन पर्यंत कमजोर और रोगी रह कर समय से पहले ही काल कवलित न हो जायगी ?

मछली, जल का जीव है जल ही उसका निवास स्थान जल ही ओढ़ना जल ही बिछौना है, जल के ही ससर्ग में उमका मुख चैन है। उने जल से अलग कर दीजिये उस वक्त वह देखें ही नहीं होगी, अपितु नउप-तउप कर मर भी जायगी। इसी प्रकार पक्षी आकाशचारी होता है। आगम ही उमका निवास स्थान एवं मुख मुद्र है। जल माता के ही ससर्ग में उने आनन्द प्राप्त होता है। जल बाधा उसने लिये उपयुक्त एवं स्वास्थ्यवर्द्धक नहीं हो पाया। इसी तरह पृथ्वी के जीव पृथ्वी से सीधे

संसर्ग से निरोग रह कर लम्बी आयु प्राप्त कर सकते हैं।

प्राचीन काल में जब वर्तमान कथित सभ्यता का नामोनिशान न था उस समय मनुष्य जूतों से अपने पैरों को तथा कपड़ों से शरीर को कसे रहना जानता तक न था। वह सीधे, पृथ्वी के सम्पर्क में रह कर नगें पैर चलता था पृथ्वी पर सोता बैठता था, और पृथ्वी से ही जीवन की अपनी अन्य आवश्यकताओं की पूर्ति करता फलतः वह दीर्घजीवी, बली और निरोग होता था। लेकिन आज का मानव प्राचीन काल के मानव से भिन्न है। वह पृथ्वी पर बिना जूता पहने पाव रखना पसंद नहीं करता। कपड़ों में धूल लग जाने के डर से पृथ्वी पर लेटने या बैठने से घोर घृणा करता है। इसके लिये उसे उम्दा-उम्दा कोच सोफे और भद्देदार फर्निचर चाहिये। एक वाक्य में, आज का मानव यह भूल चुका है कि वह पृथ्वी के संसर्ग में सीधे रह कर, उसकी आरोग्यदायक शक्ति का उपयोग करके ही प्राचीन काल के मानव के सदृश बलवान, मेधावी एवं दीर्घजीवी हो सकता है।

वर्तमान समय में श्री एंजुस्ट तथा श्री रिक्ली प्रभृति सभी प्राकृतिक चिकित्सक एक स्वर से प्रकृति की ओर पुनः लौटने की सलाह दे रहे हैं, जिसमें वे मानव का कल्याण समझते हैं। भगवान् हमें सुबुद्धि दे कि हम उनकी नेक सलाह पर अमल कर सकें।

नगें पांव पृथ्वी पर चलने से लाभ

यह प्रत्यक्ष अनुभव किया जा सकता है कि खुली पृथ्वी पर नगें पाव स्वच्छन्दता से चलने फिरने में जितनी शान्ति और सुख मिलता है, वह आनन्द पक्के आगम में लकड़ी या पत्थर पर नगें या जूता पहन चलने से नहीं मिल सकता है। यह भी अनुभव किया जा सकता है कि नगें पाव सूखी पृथ्वी या सूखी दूब पर चलने की अपेक्षा गीली घरती या ओस में भीगी घास पर चलना विशेष सुखप्रद एवं लाभप्रद होता है। हमारे छोटे बच्चे जो प्रकृति के अति निकट रहते हैं, यदि उनका वम चले, यौंर यदि हम अपनी कम अक्ली की टांग उनके बीच में न अड़ावे तो वे न तो कभी जूते पहने और न कपड़े बल्कि मस्ती से मिट्टी में लोटें, पोटे खेले और दौड़ें, तथा प्रसन्न रहें।

पृथ्वी में एक विलक्षण विद्युत शक्ति होती है जो नगें

पैर चलने वालों के शरीर में ताजगी एवं जोश-मोर्चा सञ्चार करती है ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार मे वह शक्ति और जीवन भरती है जो उस पर स्थान से स्थिर होते हैं। इस मानी में मानव को एक प्रकार चलता हुआ सजीव वृक्ष ही मानना चाहिये और यह भ्रमना चाहिये कि जिस प्रकार एक वृक्ष, पृथ्वी से होकर जी-पनप नहीं सकता उसी प्रकार मानव भी अपना सम्बन्ध विच्छेद करके सुख शान्ति का आनन्द नहीं हो सकता। जिस प्रकार वृक्ष और पौधों से पोषण मिलता है उसी प्रकार मनुष्य भी नगें पृथ्वी पर चलकर, पृथ्वी से आरोग्य, बल एवं दीर्घायु प्राप्त करता है। नगें पांव चलने वाले को नेत्र रोग नहीं हो नहीं। आज जो छोटे-छोटे बच्चों की आँखों पर देखा जाता है उसकी एक खास वजह यह भी है कि शरीर आजकल की सभ्यता ने हमें नगें पैरों चलना कर रखा है, जिससे हम अर्द्ध अंधे बने बने झिले मजबूर हो रहे हैं।

नगें पैरों पृथ्वी पर चलने से पैर मजबूत, सुडील और रुधिराभिसरण बराबर होने के कारण लाल निकल आते हैं, साथ ही साथ उनमें गर्मी-दुर्गन्ध नाम की बड़ी पायी जाती जैसा कि पैरों को से निकालने के बाद पायी जाती है। शरीर के वाले मजे से बाहर मैदानों, पगडंडियों, जंगलों, नदी किनारे तथा पार्कों में नगें पाव टहलकर लाभ उठा है जाड़ी में नगें पैरों घूमने से सर्दी लगने का डर भ्रम और वहम मात्र है जिसमें सत्यता लेशमात्र नहीं है।

धार्मिक दृष्टि से नगें पैर चलने का रिवाज यहाँ साधु सन्यासियों में है ही। ये लोग अपने नगें पैरों चलने की शिक्षा भी देते हैं।

नगें पैरों चलने से शरीर के बहुत से रोग जनक रूप से दूर हो जाते हैं।

नगें शरीर पृथ्वी पर बैठने, लेटने अथवा सोने में नगें पांव चलने की अपेक्षा, पृथ्वी पर नगें अधिक लाभदायक है, और बैठने की अपेक्षा उठने लेटना और सोना और भी अधिक गुणकारी है।

इन हालतों में पृथ्वी से हमारा संसर्ग बहुत अधिक रहता है। पृथ्वी के स्पर्श एवं संयोग से ही प्राणियों में जीवन-शक्ति की यथेष्ट उपलब्धि होती है। अतः उत्तम स्वास्थ्य के चाहने वालों को पृथ्वी से सीधा संसर्ग रखने के लिए, उस पर बैठना, लेटना और सोना होगा ही। प्रकृति-पुत्र कृषक या वाग का माली जब खेत में खुली धरती पर बिना कुछ बिछाये बैठता या सोता है तो उस समय जिस सुख-शक्ति की अनुभूति उसे होती है उसका अंदाजा कुछ मुक्त भोगी ही लगा सकता है।

हमारे पूर्वज पृथ्वी की अद्भुत शक्ति से परिचित थे। अभी तो वे लोग पूर्णरूप से पृथ्वी की अमोघ शक्ति का उपयोग करके संसार में ऐसे-ऐसे कार्य कर गए हैं जिनका आज हमें विश्वास नहीं होता।

योग-साधन के लिए बिना कुछ बिछाए भूमि पर सोना एक आवश्यक नियम है। जिसका पालन प्राचीन भारत के योगी लोग करते थे और आश्चर्यजनक शारीरिक व आध्यात्मिक शक्तियाँ प्राप्त करके संसार को चकाचौंध कर देते थे। प्रसिद्ध योगी भर्तृहरि व गोपीचन्द भूमिपर ही सोकर बड़ी-बड़ी सिद्धियों के मालिक हुए थे। भगवान राम १४ वर्षों तक पृथ्वी पर नंगे पैरों चले और उसी पर बैठे-सोये जिससे उन्हें वह अपार शक्ति प्राप्त हुई जिससे वह रावण जैसे शक्तिशाली राक्षसराज पर काबू पासके। मेघनाद न मरता यदि लक्ष्मण १४ वर्षों तक खुली धरती पर गहन करके योगसाधन न किये होते। इसी तरह अन्यान्य महान् आत्माएँ भी जिनसे बड़े-बड़े कार्य आज तक सम्भव हुए हैं, सब पृथ्वी की अपारशक्ति को जानते थे और उससे लाभ उठाते थे।

प्राचीन भारत के गुरुकुलों में विद्यार्थिगण भूमि पर ही सोकर ज्ञान प्राप्त करते थे। वानप्रस्थियों एवं सन्यासियों को भी पृथ्वी पर ही सोने की व्यवस्था थी।

नये दशन खुली पृथ्वी पर खुले आममान के नीचे सोना-बैठना सर्वोत्तम है। क्योंकि मनुष्य के शरीर पर नाने भरे अणुओं के नीचमण्डल की विनाशना और सन्तुल्यता के लिए पृथ्वी पर सोना बैठना चाहिए। नदियों में स्नान के बाद उसी योग उपर से बिना जा सकता है।

खुली धरती के वजाय घास पर बिना विस्तर के सोना बैठना मध्यम है। रेत (बालू) का विस्तर बनाकर उस पर सोना-बैठना भी उपयोगी है। यदि पहले-पहल पृथ्वी पर बिना कुछ बिछाए नींद न आवे तो चटाई या पतली चद्दर बिछाकर अभ्यास कर लेना चाहिए।

जिन लोगों की रात्रि-कष्ट से बीतती है—चिन्ता, बेचैनी, तथा घबराहट घेरे रहती है, और जो आत्महत्या करना चाहते हैं, ऐसे लोगों को खुली पृथ्वी पर सोने से बड़ी शक्ति मिलती है। पेट के रोगों को दूर करने में पृथ्वी पर का सोना अद्वितीय है। पृथ्वी पर उपर्युक्त रीति से सोने से उदर, आँते, हृदय आदि सभी अङ्गोपाङ्ग अपना-अपना काम जोरों के साथ करने लगते हैं, और शरीर का विजातीय द्रव बड़ी आसानी से पसीना, मूत्र एवं मल के रूप में बाहर फेंक दिये जाते हैं जिससे शरीर निर्मल और नवीन हो जाता है और उसमें एक नयी सजीवनी शक्ति भर उठती है।

जाड़ों में ही सही, सूर्यप्रकाश में बैठकर धूप तापना हमें सुखकर होता है और उससे हमारे स्वास्थ्य की उन्नति होती है। फिर पृथ्वी पर उठने-बैठने, तथा सोने-बैठने से हमें चिढ़ और क्रिभक्क क्यों हो? सूर्य की भाँति पृथ्वी भी तो हमारे शरीर पर स्वास्थ्य-रस की वर्षा करती है। पृथ्वी, अन्य चारों तत्वों का रस है, ऐसा ऊपर उल्लेख हो चुका है।

आपने कभी सोचा है कि हिन्दुओं में मरणोन्मुख प्राणियों को मृत्यु के कुछ समय पूर्व जमीन पर लिटा देने की प्रथा क्यों है? यह इसलिए कि धरती माता की पावन गोद ही उनकी वास्तविक सुख-सज्ज थी जिसको वे जीवन पर्यन्त भूले हुए थे। कम से कम मरते वक्त तो एक बार उन्हें इस बात का मौजा दे दिया जाय ताकि वे उसका उपयोग करके ज्ञान या अनुभव करें। परन्तु उन वक्त पर ही चुकी होती है।

प्राकृतिक चिकित्सकों के शब्दोंनुसार नैजाम प्रदान की रोगी रात्रि को नये दशन खुली पृथ्वी पर या घास वाली भूमि पर सोकर पूर्णरूप से स्वस्थ हो सकते हैं। यदि सोने की जगह पर घास या चटाई हो तो भी ठीक है।

पृथ्वी पर सोने के बाद शरीर को धोना चाहिए, फिर विश्राम सुकृति जिनका शरीर स्वस्थ हो सके।

हमें मिलता है, वह पृथ्वी पर सोने से उसके आधे या चौथाई समय में ही आसानी से प्राप्त हो जाता है और शरीर निरोग भी रहने लगता है, और रात का बाकी समय हमें भगवद्भजन करने या अन्य आवश्यक कार्य करने के लिये मुक्त में मिल जाता है।

पहलवान और मल्ल लोग जो मिट्टी से अपने बदन को आच्छादित रखते हैं अनेक लाभों के अधिकारी होते हैं।

बिजली के मारे हुये व्यक्ति या साप के काटे हुये व्यक्ति को यदि जमीन में करीब दो हाथ गहरा गढ़ा खोद कर उसमें बैठा दिया जावे और गीली मिट्टी से गर्दन और शिर खुला रख कर उसे भर दिया जावे तो १ से २४ घंटों तक में रोगी के शरीर से जहर विलकुल निकल जायगा और वह मरने से बच जायगा।

यह देखा जा सकता है कि जब कोई जानवर बीमार होता है तो सदा की अपेक्षा रोग की दशा में पृथ्वी की शक्ति का वह खास तौर से उपयोग करता है। वह बिना कुछ खाये रोग अच्छा होने तक पृथ्वी पर बैठ कर या लेट कर आराम करेगा। घायल हुये जानवर तालाब या पोखरे के कीचड़ में जा लेटते हैं। एक बार एक पालतू सूअर बहुत बीमार हो गया। उसके मालिक ने उसे पिंजरे से बाहर निकल जाने दिया ताकि मरने के पहले वह थोड़ी आजादी की जिन्दगी बसर कर ले। सूअर पिंजरे से निकल कर सीधे एक गोभी-शाक के खेत में चला गया और वहाँ एक गड्ढा खोद कर उसकी मिट्टी में शान्ति से लेट कर पड़ा रहा और सात दिनों तक लगातार बिना, कुछ खाये-पिये उसी तरह पड़ा रहा। आठवें दिन पूरा स्वस्थ होकर ही वह वापस हुआ। यह है मामूली मिट्टी का प्रताप जिसका ज्ञान सूअर तक को है पर हम मनुष्य उससे अनभिज्ञ हैं। हालांकि हम रातदिन देखते हैं कि चूहा, साँप, खरगोश, लोमड़ी, हिरण, गाय भैंस, घोड़ा ऊँट, बकरी आदि जानवर पृथ्वी पर सोना-बैठना कितना अधिक पसंद करते हैं और ऐसा करके वे कितना लाभान्वित होते हैं लेकिन हम हैं कि इस मानी में पशुओं से भी सबक नहीं लेते।

जंगल के जानवर साफ की हुई या कुछ खोदी हुई जमीन पर बैठते हैं। और लेटते हैं। लोमड़ी आदि पशु अपनी

अपनी गुफाएं रखते अवश्य हैं पर सोने के समय वे होंखुली जमीन का ही उपयोग करते हैं ताकि विश्राम का समय उनके शरीर का सम्बन्ध पृथ्वी से सीधा जाए और उसकी अलौकिक शक्ति उन्हें प्राप्त हो सके। जानवर सोने के लिये पृथ्वी पर पत्ते आदि कुछ रख विछाते हैं। ऊँट, खच्चर, तथा घोड़े जब जब मजिल तैयार के आते हैं तो थकान मिटाने के लिये धूल भरी जगह खूब लोटते-पोटते हैं, जिससे वे पृथ्वी से नयी शक्ति प्राप्त करते हैं। इसी प्रकार शेर, भालू, तथा गधा आदि जानवर भी पृथ्वी से शक्ति अर्जन करना भलीभाँति जानते हैं।

सूखी और गीली मिट्टी से स्नान और उससे लाभ

शुद्ध साफ मिट्टी को कपडछान कर लीजिये, बिना कर कोठली की मिट्टी को, और उससे अंग-प्रत्यंग को रगड़िये। जब सारा बदन मिट्टी से रगड़ा जा चुके तो १०-२० मिनट तक धूप में बैठ जाइये। तत्पश्चात् ठंडे पानी से स्नान कर डालिये। यही सूखी मिट्टी का स्नान है। इस स्नान से त्वचा नरम, लचीली एवं कोमल होती ही जाती है, साथ ही साथ त्वचा के छिद्रों को खुल जाने से शरीर का विजातीय द्रव्य पसीने के रूप में भरपूर बहिर्गत होने लगता है और त्वचा के छिद्र भर पूरा सास लेने के काबिल हो जाते हैं जिससे त्वचा में अनगिनत रोग दूर हो जाते हैं। बरसाती फीडे-फुन्गि इस स्नान से मन्ववत दूर हो जाती हैं।

आयुर्विज्ञान में इस स्नान को रज स्नान कहा है और इसे गौश्रो के खुरों से उड़ती हुई मिट्टी से करने की व्यवस्था है। अखाड़े की मिट्टी में बार-बार गिर शरीर की मिट्टी से घिसना, व्यायाम द्वारा पसीना निकाल और रोमों को खोल कर मिट्टी से निकली हुई एक प्रकार की सूखी कुपो द्वारा शरीर के अन्दर खींचकर मांस, अस्थि, त्वचा को सुगठित करना भी रज स्नान कहलाता है।

घना और पक्का रज्ज, पुष्टता, सुगठित शरीर, प्राकृतिक सौन्दर्य रज स्नान से प्राप्त होते हैं। इस स्नान से सन्तान न होने वालों को सन्तानोत्पत्ति सम्भव है। श्रीमद्भागवत पुराण में एक कथा आती है कि श्री कश्यप जी को जब सन्तान की कामना हुई तो

तो उन्होंने दारह दिन तक केवल दूध पीकर और मिट्टी से अपना समस्त शरीर मल कर नदी में स्नान किया था।

शरीर में मिट्टी मलने समय उन्होंने घरती माता की निम्नलिखित बन्दना भी नियमित रूप से की थी जिसके फलस्वरूप उन्हें सन्तान हुई :—

त्वं देव्यादि वराहेण रसायाः स्थानमिच्छता ।

उद्धृतासि नमस्तुभ्यं पाप्मानं मे प्रणाशय ॥

अर्थात्, हे देवि मृत्तिके ! प्राणियों को स्थान देने की इच्छा से वराह भगवान ने रसातल से तुम्हारा उद्धार किया था। तुम्हें मेरा नमस्कार है। तुम मेरे पापों को नष्ट कर दो।

महीन पिसी हुई और कपडछान की हुई मिट्टी को जब पानी के साथ घोलकर उसे लेई या कीचड़ सहज बना लेते हैं, तब इस प्रकार की गीली मिट्टी से किया हुआ स्नान गीली मिट्टी का स्नान कहलाता है। सूखी मिट्टी के स्नान की भाँति ही यह गीली मिट्टी का स्नान किया जाता है। फर्क केवल इतना है कि इसमें वालों को मलने के लिये एक खास किस्म की काली मिट्टी काम में लायी जाती है जिससे बाल मुलायम और चमकीले हो जाते हैं।

यह स्नान वहने वाले फोड़े-फुन्सियों वाले शरीर के लिये अत्यन्त उपयोगी है। त्वचा की गदगी और सफेदी के लिए भी यह स्नान कारामद है।

इस स्नान के बाद जब तक गीली मिट्टी थोड़ी सूख न जाय, जल से स्नान न करना चाहिए। इस स्नान के भी लाभ अनेक हैं।

यह कीचड़ स्नान भी नया नहीं है। अमेरिका के आदि निवासियों में यह स्नान बहुत पहले से प्रचलित है। वहाँ पर प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति भी महीने में एक बार कीचड़ स्नान जरूर करता है। वे लोग इस स्नान को करने के लिए एक छोटी कोठरी में पत्थर की शय्या बनाते हैं जिस पर स्नानार्थी बगल में अपना सारा शरीर ढककर बैठ जाता है और कोठरी का एक मात्र दरवाजा बंद कर दिया जाता है। तत्पश्चात् कोठरी के मन्दर पत्थर के दीवारों के छेदों द्वारा घास में गरम कर-कर के पानी में डुबोये जाते हैं। (एर स्टीन बाथ है) जिसके फलस्वरूप कोठरी में गर्म गरम हो जाती है और स्नानार्थी पसीने-

पसीने हो जाता है। इसके बाद उसी पसीने की दशा में दो तगड़े जवान, स्नानार्थी के अङ्ग-प्रत्यङ्ग की एक घटे तक मालिश करते हैं। और तब स्नानार्थी उस कोठरी से निकलकर किसी निकट के जलाशय पर जाकर गीली मिट्टी से अपने सारे बदन को मलता है और सबके बाद स्वच्छ शीतल जल से स्नान कर डालता है। जिसका फल यह होता है कि चमड़ा चिकना, कोमल, दृढ और उज्ज्वल हो जाता है, पर्याप्त पसीना निकलता है, और शरीर हल्का, सबल, तथा निरोग बन जाता है। इस प्रकार से नियमित रूप से स्नान करने वाला कभी बीमार नहीं पड़ता।

फ्रांस और अमेरिका की शौकीन महिलाएँ भी एक प्रकार की कीचड़ मिट्टी, सादा जल-स्नान के पहले, अपने बदन पर नित्य मलती हैं, जिससे उनकी चमड़ी मुलायम और चमकीली हो जाती है। हमारे देश में पञ्जाब की स्त्रियाँ मुलतानी मिट्टी के उबटन का प्रयोग करती हैं, जो गीली मिट्टी के स्नान के सिवा और क्या है।

मिट्टी का नित्य के कामों में लाभकारी उपयोग—

ऊपर लिखा जा चुका है कि मिट्टी से सब प्रकार की दुर्गन्ध आसानी से दूर हो जाती है इसलिए इससे अच्छे से अच्छा साबुन का काम लिया जा सकता है।

बालू मिली हुई मिट्टी से दात खूब साफ होता है। इसलिए मिट्टी सबसे बढ़िया दन्त-मञ्जन है।

मिट्टी के घर वनिस्वत पक्के घरों के अधिक स्वास्थ्य-वर्द्धक होते हैं और सस्ते भी। मिट्टी के घर गर्मियों में ठंडे और सर्दियों में गर्म रहते हैं। परन्तु पक्के मकान गर्मियों में तपते हैं और बिना पखों के उनमें रहना अमम्भव है। इसी तरह सर्दियों में बिना अगोठी जलाए पक्के मकानों में रहना मुश्किल होता है।

सफाई के लिए मिट्टी से घों को पीतना हमारी पुरानी प्रथा है ही।

यह मानी हुई बात है कि मिट्टी के दंतनों में किसी प्रकार का भी भोजन गन्ना नहीं होता जबकि घातु के दंतनों में दूर दूर को भी भोजन गन्ना या पकाना करने से गन्नी नहीं। ऐसी दशा में यदि कहा जाय कि

हमारे घरों में मिट्टी के वर्तनों का ही चलन स्वास्थ्य की दृष्टि से अति उत्तम है तो इसे साधारण से साधारण बुद्धि भी मान लेने को तय्यार हो जायगी। इतना ही नहीं, मिट्टी की हाडियों में पकाया हुआ भोजन जितना स्वादिष्ट और मीठा होता है, धातु के वर्तनों में पकाया हुआ भोजन, उसका दगाश भी स्वादिष्ट नहीं होता। साथ ही साथ हाडी में पकाया हुआ भोजन लाभदायक भी अधिक होता है।

मृत्तिका--चिकित्सा

वैसे जल से भीगी कपड़े की पट्टी और गोली मिट्टी की पट्टी—दोनों का प्रभाव रोग-निवृत्ति के लिये समान होता है, परन्तु अनुभव से जाना गया है कि चिकित्सा-काल में जब किसी समय आर्द्र वस्त्र-पट्टी द्वारा पूरा-पूरा लाभ नहीं होता है, उस वक्त गोली मिट्टी की पट्टी अधिक उपकारी सिद्ध होती है। कारण, शरीर में रोग जनित बड़ी हुई गर्मी और विषको खींचकर अपने में जड़ कर लेने की असाधारण शक्ति और अद्भुत क्षमता मिट्टी में सर्वाधिक होती है। यही वजह है जो मिट्टी के विभिन्न प्रकार के प्रयोगों द्वारा शरीर के लगभग सभी रोगों को अच्छा करना सम्भव ही नहीं, अति सरल भी है।

मिट्टी एक ऐसी घरेलू दवाई है जो सर्वत्र सुलभ है, या सुरक्षित रखकर सुलभ की जा सकती है, और जिसके सड़ने, बिगड़ने, या खराब होने का सवाल ही नहीं उठ सकता। रोग निवारणार्थ इसके प्रयोग में कोई खतरा भी नहीं होता। मिट्टी को पानी में साना और रोग की जगह या पेड़ पर ढंग से रख दिया, बस। सिर्फ इतना ही करने से सदा ही और हर हालत में वह अच्छा और आश्चर्यजनक प्रभाव दिखावेगी। अर्थात् रोग को अच्छा कर देगी। मिट्टी के प्रयोग से तो हानि कभी होती ही नहीं, पर लाभ सोलह आने होता है, जबकि अन्य दवाओं से हानि और लाभ—दोनों की संभावनाएं बराबर बनी रहती है।

शरीर की बहुत सी पीड़ाएँ तो मिट्टी के प्रयोग के कुछ ही क्षणों बाद 'छूमन्तर' हो जाती हैं जिसे देखकर ताज्जुब होता है। कठिन रोग भी धैर्य धारणकर मिट्टी के प्रयोग करने से निश्चय ही चले जाते हैं। रोगोपचार में ससार की सभी दामी दवाइयाँ वे पैसे की मिट्टी की जगह हरगिज नहीं कर सकती।

चाहे रोग शरीर के भीतर हो या बाहर या कहीं भी मिट्टी उसके विष और गर्मी को धीरे धीरे चूसकर लें जड़-मूल से नष्ट करके ही दम लेगी, यह मिट्टी की क्षमता यत है।

रोगों में मिट्टी का सफल प्रयोग आज का प्राक्कार नहीं है जैसा ऊपर लिखा जा चुका है, अपितु भारत में यह प्रयोग अति प्राचीन काल से होता चला आ रहा है। कितने ही वैद्य और जराहि आज भी बड़े-से बड़े रोगों को जिसे आधुनिक डाक्टर असाध्य बजाकर छोड़ देते हैं, गोली मिट्टी के प्रयोग से ही अच्छा कर देते हैं।

रोगों में मिट्टी के प्रयोग

रोग होने पर, आवश्यकतानुसार मिट्टी के निम्नलिखित छः प्रयोग उपचार रूप से किये जाते हैं—

- (१) मिट्टी की गरम पट्टी।
- (२) मिट्टी की ठंडी पट्टी।
- (३) गरम मिट्टी की पट्टी।
- (४) रज-स्नान।
- (५) पङ्क-स्नान।
- (६) बालू भक्षण।

(१) मिट्टी की गरम पट्टी और उसका प्रयोग—विधि

मिट्टी की पट्टियाँ बनाने के लिये जिस प्रदेश में जहाँ जैसी मिट्टी मिले वैसी ही काम में लायी जा सकती है, पर शर्त यह है कि वह शुद्ध, साफ, और ककड़-मूत्र से हीन हो। बलुही मिट्टी इस काम के लिये सर्वोत्तम समझी जाती है, और नदी के कछार की ताजी मिट्टी बहुत ही अच्छी। पट्टी के लिये आधी मिट्टी का सफूफ (चूर्ण) और आधा महीन समुद्री बालू मिश्रण सर्वोत्तम समझा जाता है। कच्ची ईंट को पाँच घुलाकर उसको गोली मिट्टी से भी पट्टियाँ बनायी जा सकती हैं। खेत की मिट्टी लेनी हो तो एक फुट नीचे मिट्टी लें और ध्यान रखें कि उसमें खाद आदि रंग गली चीजे विलकुल न मिली हो। घावों पर पट्टी के लिये विशेष रूप से और अन्य स्थानों के लिये सामान्य से चूल्हे की जली मिट्टी सर्वोत्कृष्ट होती है। कारण के प्रभाव से उसमें जो कुछ दोष होते हैं वे नष्ट हुये

वह सम्यकरूप से विशुद्ध होती है। यदि उपचार में मिट्टी को कही से लाकर जमा करके कुछ दिनों तक रख छोड़ना हो तो धूप में खूब सुखाकर तब काम में लायें, वरन् एक बार की लायी हुई मिट्टी सात दिनों से अधिक पुरानी बिना धूप में सुखाये अच्छा प्रभाव उत्पन्न कर सकती। कुछ प्राकृतिक चिकित्सक पीली और लाल रंग की मिट्टी को अन्य किस्मों और रंगों की मिट्टी के साथ मिला देते हैं।

शुद्ध सूखी मिट्टी को कूट पीस कर कपड़े या चमच में रख लें। फिर किसी लकड़ी के टुकड़े या छोटे चम्मच में डालते हुये उसे ठंडा पानी डाल डाल कर गीला कर दें। मिट्टी में हाथ लगाना या मिट्टी में बरफ डालना डाल कर उसे गीला करना ठीक नहीं। गीली मिट्टी न बहुत कड़ी हो और न बहुत पतली हो बल्कि मध्यम के लिये गुन्धे आटे से थोड़ी ढीली हो। गीली मिट्टी को चम्मच से ही एक मोटे कपड़े पर टाक के टुकड़े [मिट्टी की पट्टी लगाने की जगह] पर दो अंगुल या आध इंच की मोटाई में फैलावे। [इससे अधिक मोटी मिट्टी की तह में से भी कोई हानि न होगी] तत्पश्चात् उसको मिट्टी की ओर से मय कपड़े के जिस पर मिट्टी फैलाई है कोई ऊनी कपड़ा रखकर किसी अन्य कपड़े से ढककर इस प्रकार बांध देना, अटका देना, सी देना या पिन से टाक देना चाहिये कि मिट्टी की पट्टी अपने स्थान पर टिकी रहे और खिसके नहीं। पेड पर मिट्टी की पट्टी देने के बाद उस पर फलालैन या ऊनी कपड़ा रख दें। उन सबको किसी थोड़े या अन्य लम्बे बड़े कपड़े में कपड़े से ऊपर के चारों तरफ से बांध देना चाहिये। बाद रोगी को आराम से लेटने देना चाहिये। १० से १५ मिनट या उससे भी अधिक देर तक और कभी कभी थोड़ा भोजन भी आवश्यकता हो वह पट्टी लगाई जा सकती है। समय हो जाने पर या उस स्थान की त्वचा में किसी मान्द होने पर पट्टी को घालन कर उग जगह में पट्टी को पीस देना चाहिये और उसके बाद उस जगह को दो तीन मिनट तक सूखी लकड़ी पर रखा दें। यदि जगह मोटी गर्माहट पाया। तब तो रोगी को दो ही गरम पट्टी देना चाहिये। कारण, मिट्टी

की पट्टी को फलालैन या ऊनी कपड़े से ढंक देने से वह शरीर की भीतरी गर्मी से गरम हो जाता है और उसके जल का अश भाप बनकर कपड़े के सूराखों द्वारा धीरे धीरे उड़ जाता है। इस पट्टी का असर सर्द नहीं अपितु गर्म होता है। इससे शरीर के भीतर अगो की गीली सेक होती है।

अन्य जगहों पर तो नहीं परन्तु पेडू पर भोजन करने के दो घंटे बाद ही इस पट्टी को बांधना चाहिये। और प्रयोग के एक दो घंटे बाद खाना चाहिये। कभी-कभी ऐसा होता है कि मिट्टी की पट्टी लगाने के बाद उस स्थान पर सूजन आ जाती है और खुजली आदि रोग कुछ बढ़े हुये प्रतीत होते हैं, जिनका कारण है कि मिट्टी शरीर की भीतरी खराबियों को बाहर सतह पर खींच लाती है। जिससे सूजन या खुजली पैदा हो जाती है। अतः इन उपद्रवों से घबड़ाना नहीं चाहिये और प्रयोग जारी रखना चाहिये। विशेष कष्ट होने पर उस स्थान पर थोड़ा भाप स्नान देकर तब मिट्टी का प्रयोग करना चाहिए।

जो मिट्टी एक बार प्रयोग में आ चुकी हो उसे दोबारा काम में भूल से ही नहीं लाना चाहिए। क्योंकि उसमें रोग के जहरीले पदार्थ व्याप्त हो जाते हैं। यदि पट्टी वाले कपड़े पर पीव आदि न लगा हो तो उसे साफ करके और सुखाकर फिर-फिर काम में लाया जा सकता है।

यह पट्टी सभी प्रकार के खतरनाक और बेखतरनाक तथा पुराने और नए रोगों में बड़ी ही उपयोगी सिद्ध होती है। विशेषकर पुराने कोष्ठबद्धता, अपच, दस्त, तथा अन्य पेट के रोगों में और ज्वरादि में भी यह पट्टी जादू का असर दिखाती है। रोग के कारण शरीर को बड़ी हुई अनावश्यक उष्णता हो कर रहने के लिए मिट्टी की यह पट्टी जल-स्नानों की अपेक्षा अधिक उपयोगी सिद्ध होती है। कारण, मिट्टी की गीली पट्टी में उष्णता के दो-दो घट्टे-मिट्टी और पानी मौजूद होते हैं, जहाँ जल स्नानों में केवल जल ही ही प्रकृति का दान है। मिट्टी की यह पट्टी रोगों में सूजन और दर्द दोनों को एक साथ घीघ्र दूर करने में बड़ी ही प्रभाव नहीं रखती। पुरानी बीमारियों में कई दिनों तक दिन में दो बार इस पट्टी को देना चाहिये। ऐसी बीमारियों में पट्टी के

बाद उदर स्नान भी लेना अच्छा है, पर यदि एनिमा और उदर स्नान, पट्टी के बाद दोनों लेना हो तो एनिमा के करीब आध घंटा बाद उदर-स्नान लेना उचित है।

अधिकतर रोग पेट की खराबी से ही होते हैं, इसलिए तकलीफ के स्थान पर मिट्टी की पट्टी देने के साथ-साथ दिन में दो बार यदि आध-आध घंटे के लिए पेड़ पर भी पट्टी लगायी जाय तो पेट साफ होकर रोग जल्द दूर हो जाय। बहुत से रोग तो केवल पेड़ पर मिट्टी की पट्टी देने से ही मिट जाते हैं। रोगावस्था में मिट्टी की पट्टियों के प्रयोग के साथ-साथ यदि उपवास का भी सहारा लिया जाय, या फल-रस, फल, अथवा फल और दूध पर रहा जाय तो क्या कहना? यदि उपवास का सहारा लिया जाय तो उपवास-काल में एनिमा लेना नहीं भूलना चाहिए।

जब किसी रोग का ठीक-ठीक पता न चलता हो अथवा रोगी की हालत ऐसी हो कि वह अपनी तकलीफों को बता न सकता हो तो आंख मूंदकर सुबह-शाम उसके पेड़ पर आध-आध घंटे के लिए मिट्टी की गरम पट्टी बाधिए, और आवश्यकता पड़ने पर तीसरी बार भी। साथ में हर पट्टी के बाद, या एक ही पट्टी के बाद एनिमा दीजिये, रोग निश्चय ही काबू में आजायगा और आश्चर्य नहीं कि इसी चिकित्सा से रोगी का रोग जड़ मूल से ही चला जाय। उसकी वजह यह है कि शरीर पर मिट्टी के प्रयोग का प्रभाव ही ऐसा पड़ता है कि मिट्टी की पट्टियों से रोग उखड़ जाता है और उखड़कर एकदम चला ही जाता है। क्योंकि मिट्टी की पट्टी जब किसी रोगग्रस्त स्थान पर लगाई जाती है तो सर्व प्रथम वह उस रोग के कारण स्वरूप शरीर स्थित सञ्चित मूल को उखाड़ती है, फिर उसे धुलाती है, तत्पश्चात् बाहर की तरफ खींचकर निकाल फेकती है। साथ ही उस आक्रान्त स्थान की सृजन, जलन और दर्द को भी मिटाती है, और सबके अन्त में शरीर के भीतर आवश्यक ठंडक और शान्ति पहुँचाकर रोग का रामोनिशान तक मिटा देती है।

शरीर के किसी भी अङ्ग के रोगी होने पर उस स्थान पर मिट्टी की पट्टी लाभ के साथ लगाई जा सकती है। जैसे, गले की खराबी में गले पर, छाती के

रोगों में छाती पर, रनायुक्त रोगों में पीठ की जोड़ों के दर्द में जोड़ों पर, आंख के रोगों में चारों किनारों पर, जननेन्द्रिय रोगों में जननेन्द्रिय, सारे शरीर में विष व्याप्त हो जाने पर सारे मिट्टी का लेप चढाया जाना चाहिए।

(२) मिट्टी की ठंडी पट्टी

जब मिट्टी की पट्टी को रोगाक्रान्त रखने के बाद उसकी गर्म करने के हेतु उन्हें फलालैन या ऊनी कपड़ा फैलाकर नहीं बांधते, खुला ही रखते हैं तो उसे मिट्टी की ठंडी पट्टी हैं। क्योंकि तब वह ठंडी पट्टी का काम करती विच्छेद, भिड़, तथा साप आदि के काटने पर इसी का प्रयोग किया जाता है।

(३) गरम मिट्टी की पट्टी

जब मिट्टी को गीली करने के बाद उसे गरम कर गर्म-गर्म घावों पर चढाते हैं तो वह गरम मिट्टी कहलाती है। वेत जैसी वस्तुओं के घावों मोचादि में इसी पट्टी का व्यवहार होता है। गर्भाशय सम्बन्धी अनेक रोगों में पेड़ पर गरम मिट्टी की पट्टी से बड़ा लाभ होता है। परन्तु गर्म मिट्टी आशका के समय गरम पट्टी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिये।

मिट्टी की गरम पट्टी की भाँति इस गरम मिट्टी की पट्टी को लगाने के बाद ऊपर से फलालैन या कपड़ा बाधना जरूरी है।

(४) रज—स्नान

इसके बारे में ऊपर 'पृथ्वी तत्व' प्रकरण में से लिखा जा चुका है। इस स्नान से त्वचा के बड़ा लाभ होता है।

(५) पङ्क—स्नान

जैसा कि 'पृथ्वी तत्व'—प्रकरण में लिखा जा चुका है, शुद्ध, साफ और कंकड़-पत्थर विहीन पिसी मिट्टी ठंडे जल को एक रस करने पर जो टीली-जान तय्यार होती है, उसी को आवश्यकतानुसार शरीर में या उसके किसी भाग विशेष पर लेप करना पङ्क-स्नान कहलाता है। इसे ही अंग्रेजी में

Bath कहा जाता है जिसकी भूरि-भूरि प्रशंसा ए० जुस्ट तथा डाक्टर फेलके ने की है। किसी या अन्य जलाशय के किनारे की साफ कीचड़ जो घट जाने पर दृष्टिगोचर होती है, पङ्क स्नान के अधिक उपयोगी होती है। ऐसी कीचड़ में यदि बालू मली हो तो और भी अच्छा रहता है। बालूदार चिकनी गी या दो फमली मिट्टी का पङ्क भी इस स्नान के बड़ा उपयोगी सिद्ध होता है। पङ्क में रोग की गर्मी निकाल करके उसे मिटाने की अद्भुत शक्ति होती है। क्योंकि मिट्टी में स्थित रेडियमत्व जब जल लेता है तो उसकी रोगनाशक शक्ति बढ़ जाती है। पङ्क-स्नान के लिये पङ्क का सारे शरीर पर लेप रूप में बैठ जाना चाहिये। जब एक लेप सूख जावे तो दूसरा लेप चढ़ा लेना चाहिये। ऐसा १५ से ६० मिनट तक करते रहना चाहिये। तत्पश्चात् मिट्टी के पङ्क पर सूख जाने पर ठंडे पानी से मल-मल कर स्नान लेना चाहिये। खाज, खुजली, कोढ़, दाग सभी चर्म रोग तथा खून की खराबी के रोगों में इस स्नान से बड़ा होता है।

पङ्क-स्नान लेने का एक दूसरा भी तरीका है। कदम बराबर या केवल छाती तक गहरा एक गड्ढा खोदा जाता है और उसको कीचड़ से भर दिया जाता है। रोगी को नंगा करके उसमें धसाकर खड़ा कर दिया जाता है। मजबूत रोगियों को आधा से एक घंटा तथा कमबोर रोगियों को ५ से १५ मिनट तक उस गड्ढे में रखा जाता है। एक मास तक ऐसा स्नान लेने से गठिया, चर्मरोग, कमर दर्द, सिरदर्द, पेटदर्द, तपड़, तथा नस नाडियों के दर्द निश्चय ही दूर हो जाते हैं। विपैले सर्प का विष इसी प्रकार के अद्भुत स्नान से दूर किया जाता है।

बालू भक्षण

इसके बारे में भी पृथ्वी तत्व प्रकरण में लिखा जा चुका है।

खाद्य-चिकित्सा

खाद्य-तत्व

मानव के अलावा पृथ्वी के सत्त्व

मिट्टी का एक ऐसा उपाय है जिससे रोगों को दूर किया जा सकता है।

किया, जिसके फलस्वरूप उन लोगों को उस मिट्टी के ढेले में निम्नलिखित मूल तत्वों का पता लगा—

१. ओपजन (Oxygen), २. कर्बन, ३. उद्जन (Hydrogen), ४. नोपजन (Nitrogen) ५. खटिकम्, ६. स्फुर, ७. लोहम्, ८. नैलिन, ९. मागनीज १०. शैलम, ११. पाशुजन, १२. सेधकम्, १३. प्लवित्, १४. गंधक, १५. मगनीसम, १६. हरिद्र, १७. ताम्रम्, १८. जस्ता, १९. अल्युमीनियम, २०. निकेल, २१. सखिया, २२. ब्रोमाइड, २३. लिथियम, २४. कोबाल्ट—

खाद्य के मूल तत्व

जो कुछ हम खाते-पीते, अथवा आहार के रूप में ग्रहण करते हैं, वे सभी वस्तुएं मूलतः हमें पृथ्वी से ही प्राप्त होती हैं। उसी से उपजती है। अतः पृथ्वी से उपजने वाले लगभग सभी खाद्य-पदार्थों का जब वैज्ञानिकों ने विश्लेषण किया तो पृथ्वी के उपर्युक्त मूलतत्व ही उनमें भी पाये गये। अर्थात् —

१. प्रत्यामिन-ओपजन + उद्जन + नोपजन + कर्बन से बनता है।

२. कार्बोज-कर्बन + ओपजन + उद्जन के मेल से बनता है।

३. स्फोक-कर्बन + ओपजन + उद्जन के मेल से बनता है।

४. वसा-ओपजन + उद्जन + कर्बन के मेल से बनता है।

५. जल-ओपजन + उद्जन + कर्बन, नोपजन के मेल से इसकी उत्पत्ति होती है।

६. खाद्योज-ओपजन + उद्जन + कर्बन + नोपजन के मेल से इसकी उत्पत्ति होती है।

७. खनिज तत्व—उनमें उपरोक्त मूल तत्वों में से खटिक में कोबाल्ट पर्यन्त सभी तत्व आते हैं।

यहाँ विवक्षित तत्त्वों की सूची के मूल तत्व

मिट्टी और खाद्यपदार्थों की भांति ही जब वैज्ञानिकों ने एक जीवित मनुष्य के पाँच शरीर का परीक्षण किया तो शिक्तुल में ही मूलतत्व उनमें भी पाये गये जो सामान्यतः मिट्टी और उनमें उत्पन्न खाद्यपदार्थों में पाये जाते हैं। अर्थात् —

१. ओपजन, इनका कि. ग्राम ६००० से ८००० तक होता है।

२. कर्वन, इतना कि उससे ६००० पेशिले तय्यार हो जाये ।

३. उदजन, इतनी कि उसे गुब्बारे में भरकर अल्परा पर्वत की सबसे ऊँची चोटी के ऊपर से उड़ा जा सकता है ।

४ नोषजन—७ पौंड ।

ओषजन और उदजन के मेल से जो जल बनकर एकत्र रहता है वह इतना होता है कि १० गेलन का पीपा भर जाय ।

ओषजन, उदजन और कर्वन के मेल से जो चर्वी (वसा) बनती है, वह इतनी होती है कि सावुन की ७ बट्टियाँ तैयार हो सकती है ।

५. खटिकम्—इतना कि उससे चिड़ियों केबच्चों के एक दर्जे की सफेदी होजाय ।

६. स्फुर—इतना कि दियासलाई की २२०० तीलियों पर मेसाला लगाया जा सकता है ।

७. लोहम्—इतना कि मझोले आकार की एक कील बनाई जा सके ।

८. नैलिन—थोड़ी मात्रा में ।

९. मागनीज— " "

१०. शैलम्— " "

११. पांशुजन " "

१२. सैधकम्— " "

१३. प्लविन्— " "

१४. गधक—इतना कि एक कुत्ते को किलनियों से मुक्त किया जा सकता है -

१५. मगनीसम,—इतना कि एक परिवार के लिए एक वक्त के भोजन के लिए नमक का काम दे सके ।

१६. हरिन—थोड़ी मात्रा में ।

१७. ताभ्रम्—थोड़ी मात्रा में ।

१८. जस्ता " "

१९. अल्युमीनियम " "

२०. निकेल " "

२१. सखिया " "

२२. ब्रोमाइड " "

२३. लिथियम् " "

२४. कोबाल्ट " "

उपर्युक्त तत्व विश्लेषणों को देखने से आसानी से पता चल जाता है कि हमारा शरीर, भोजन, एवं पृथ्वी जिससे हमारे खाद्य पदार्थ उत्पन्न हैं—तीनों एक ही प्रकार के २४ रासायनिक तत्वों से बने हुए हैं और यह भी कि ये चौबीसो तत्व मूल अर्थात्:—

१. प्रत्यामिन

२. कार्बोज

३. वसा

४. स्फोक

५ जल

६. खनिज लवण

७ खाद्योज

जिनसे हमारा शरीर बना है और जो हमारे में भी विद्यमान होते हैं, जिन पर हम चलते हैं। तत्व प्रायः सभी खाद्यपदार्थों में पाये जाते हैं—तब कोई कम और किसी में कोई अधिक रहता है। मूलतत्वों को, अपनी अज्ञानता या असावधानी से, हम खाद्यपदार्थों के माध्यम से शरीर की आवश्यकता अनुसार, उसको दे नहीं पाते तो हम बीमार पड़ जाते हैं। दूसरे शब्दों में उपर्युक्त सात मूलतत्वों पर आधारित हमारा शरीर, जब उनमें से एक या कई तत्वों में अभाव या कमीवैशी अनुभव करने लगता है तो उस अवस्था को हम रोगावस्था कहते हैं। शरीर में इन सात तत्वों की संतुलित उपस्थिति नाम आरोग्य' एवं कमी-वैशी या अभाव का 'रोग' है ।

हम संतुलित आहार द्वारा इन तत्वों को शरीर में ग्रहण करने की कला-नहीं जानते, यही वजह है हम आये दिन बीमार पड़ते रहते हैं और अन्त में रगड़ते हुए अकाल मृत्यु को प्राप्त होते हैं। प्रायः कारण से ससार में एक भी ऐसे व्यक्ति को खोज लना असम्भव हो गया है जो शत प्रतिशत एवं स्वस्थ हो । अतः यदि हम कहे कि "मनुष्य मरता है अपने को जहर देकर मार डालता है" तो गलत नहीं क्योंकि जिस खाद्य की जरूरत नहीं उनको शरीर में तथा जिनकी उसको कम आवश्यकता है उनका

अत्यधिक उसमें भरना, शरीर को बिप देकर उसका अंत कर देना नहीं तो क्यों है ?

दिन भर शारीरिक और मानसिक परिश्रम करते रहने के कारण स्वभावतः हमारे शरीर के तत्वों का, जिसपर वह स्थित है ह्रास होता रहता है, जिनकी पूर्ति होकर यदि शरीर पोषण न होता रहे तो हमारा शरीर बहुत दिनों तक हरगिज टिका नहीं रह सकता। अतः शरीर की यह क्षति पूर्ति प्रतिदिन आहार निद्रा, तथा विश्राम द्वारा हुआ करती है, जिससे हम दीर्घायु और निरोग होते हैं। इस सम्बन्ध में यह बात भी याद रखने की है कि शरीर पोषण के लिये जितने आहार, जितने विश्राम और जितनी निद्रा की आवश्यकता होती है, उसमें अधिकता या अति होने से भी शरीर के रोगी हो जाने का भय रहता है। उदाहरण स्वरूप हम अधिक खाकर रोगी तो क्या मर तक सकते हैं। इसी प्रकार हमारे प्रतिदिन के भोजन में किसी खाद्य तत्व की कमी व वेशी हो जाने से हमारा रोगी होना सम्भव है। जैसे कार्बोज वाले खाद्य पदार्थ अधिक खाते रहने से बहुमूत्र रोग हो सकता है। भोजन में खाद्योच्चो की कमी होने से नाड़ी-विकार, रक्त-विकार, तथा त्वचा के रोग आ घेरते हैं। अतः यदि हम चाहते हैं कि हमें रोग न हो, साथ ही साथ दीर्घजीवी भी हो तो नित्यप्रति संतुलित भोजन करना होगा जिससे हमारे शरीर के प्रतिक्षण ध्वंस होने वाले तत्वों की क्षति पूर्ति होती रहे।

अब हम ऊपर दर्शाये गये आहार के सात मूल तत्वों-प्रत्यामिन, कार्बोज, वसा, स्फोक, जल, खनिज लवण एवं साद्योज पर धोड़ा विस्तार से लिखने का प्रयत्न करेंगे।

१-पुत्तनक या, प्रत्यामिन

इसको सप्रोटीन में प्रोटीन कहते हैं, जो एक गीक पद से बना है जिसका अर्थ 'मे प्रथम हूँ' होता है। और प्रसुत यह एक उत्पन्न आवश्यक तत्व शरीर के लिये है भी। यदि यह न हो तो हमारा शरीर न हो पाता हमारे शरीर पर मान न हो। इस तत्व का मुख्य कार्य शरीर के भागों को निरुद्धित या बनाना है। सभी शारीरिक भागों में प्रोटीन और पुष्टि प्रदान करने वाला प्रत्यामिन है। प्रोटीन का अर्थ है 'प्रथम' (The 1st) भी है। प्रोटीन शरीर के भागों को बनाता है।

होता है और नोपजन शरीर का पोषण करने एवं भीतरी बाहरी शक्ति उत्पन्न करने में मुख्य है। मज्जातन्तु, स्वायु, मासपिंड, पेशी, रसादि धातुएं नोपजन ही तो हैं। अतः यदि आहार द्वारा शरीर में नोपजन न पहुंचे तो शरीर का सारा व्यापार ही ठप हो जाय और वह समय से पहले ही नष्ट हो जाय। इसके अतिरिक्त यदि शरीर में नोपजन न हो तो उसमें श्रोषजन का अभिशोषण बढ़ हो जाय।

प्रत्यामिन युक्त आहार से शरीर में नोपजनमय स्वस्थ त्वचा का निर्माण होता है उनका पुनर्जन्म होता है, तथा शरीर के भीतर नोपजनमय एक द्रव पदार्थ की उत्पत्ति होती है, जिसके ऊपर हमारे शरीर का सारा कार्य निर्भर करता है। उस द्रव पदार्थ की ही एक प्रकार की चर्बी बनकर शरीर में संचित होती रहती है, जिसका व्यय शरीर द्वारा शक्ति प्रयोग के समय होता है।

प्रत्यामिन तत्व-श्रोषजन, उदजन, नोपजन, कर्वन, गंधक, तथा स्फुर के संयोग से बनता है, और प्राणी-जन्म इसकी दो मुख्य किस्में होती हैं। प्राणिज प्रत्यामिन में अलब्यूमिन केविन, सिटोमिन, मायोसिन, ग्लोब्यूमिन, केसीन आदि शामिल जातीय द्रव्य होते हैं, तथा वनस्पति वर्गीय प्रत्यामिन में ग्लूटेन, लेग्युमिन, और जिलेटिन भी होते हैं। दाल में लेग्युमिन, मैदा में ग्लूटेन, जौ के आटा में केविन रहता है। मांस का प्रत्यामिन जिसको मांसज कहते हैं, दूध के प्रत्यामिन जिसको दुग्धज कहते हैं, से भिन्न होता है। गाय तथा भैंस के दूध के प्रत्यामिनो तक में भिन्नता होती है। गेहूं के प्रत्यामिन जिसको गोधूमज कहते हैं, और दानों के प्रत्यामिन जिनको चणकज कहते हैं एक नहीं होते। और इसी तरह अण्डा में पाया जाने वाला प्रत्यामिन जिसको टिम्बज कहते हैं, पनीर में पाये जाने वाले प्रत्यामिन जिसको मितावन कहते हैं, वे सब भिन्न होते हैं। मगर यह भिन्नता होने हुए भी ये सब तत्वों में नोपजन है। अतः यदि किसी के शरीर में उदजन और श्रोषजन होता है।

प्रत्यामिन हमारे शरीर में नोपजनमय तत्वों का संचयन करता है। तब तो शरीर में नोपजनमय तत्वों का संचयन होता है। तब तो शरीर में नोपजनमय तत्वों का संचयन होता है। तब तो शरीर में नोपजनमय तत्वों का संचयन होता है।

खुद शरीर का ही निर्माण करता है। इसलिये यह तत्व, अन्य तत्वों से अग्रगण्य होना ही चाहिये।

बच्चों की वाढ़ एवं गर्भवती स्त्रियों के लिए प्रत्यामिन वाले खाद्य पदार्थों की अधिक आवश्यकता होती है। यों तो इस काल में और भी बहुत से तत्वों की आवश्यकता होती है पर सबसे अधिक आवश्यकता प्रत्यामिन की ही होती है। क्योंकि प्रत्यामिन शरीर निर्माण करने वाला तत्व है और गर्भ नये शरीर के निर्माण की ही प्रक्रिया है। छोटे बच्चों के लिए भी उनकी वाढ़ के लिए प्रत्यामिन की आवश्यकता स्वाभाविक है।

बहुत से मोटे और भट्टे व्यक्तियों में प्रत्यामिन की बहुत कमी होती है इसलिए यह आवश्यक है कि वे बसा बढाने वाले खाद्य पदार्थों में कमी करके प्रत्यामिन वाले पदार्थों का अधिक सेवन करें। इसी प्रकार दुबले पतले और कम वजन वाले व्यक्ति भी प्रत्यामिन युक्त आहार का अधिक सेवन कर मोटे और वजनदार हो सकते हैं।

प्रत्यामिन की कमी से शरीर दुबला हो जाता है। शक्ति क्षीण हो जाती है। बच्चों की वाढ़ रुक जाती है। तथा शरीर में यदि कोई घाव आदि हुआ तो भरने में देर लगती है।

जिस प्रकार प्रत्यामिन की कमी से शरीर को हानि होती है, उसी प्रकार इस तत्व के अधिक सेवन से भी शरीर को क्षति पहुंचती है। उदाहरणार्थ इसकी अधिकता से यकृत और गुर्दे कमजोर हो जाते हैं और आयु कम हो जाती है।

एक बड़े डाक्टर का कहना है कि कम मात्रा में प्रत्यामिन युक्त आहार सेवन करने वाले की सहन शक्ति अधिक बलवती होती है। वह लिखता है कि उसने किसी ऐसे अधिक मांस खाने वाले को नहीं सुना कि वह किसी प्रकार की लम्बी दौड़ में कामयाब हुआ हो।

अमेरिकन विद्वान चिटनडेन के कथनानुसार आज का मानव प्रत्यामिन युक्त आहार का सेवन आवश्यकता से अधिक करता है जबकि उससे बहुत कम मात्रा द्वारा शरीर को स्वस्थ एवं आरोग्य रखा जा सकता है। मांस एक ऐसा ही प्रत्यामिन प्रधान खाद्य है जिसको आजकल के लोग जान छोड़ कर खाते हैं।

प्रत्यामिन का पावन मुख्यतया पेट में होता है और

उसकी मात्रा १ जवान के लिए प्रति दिन आधपाव का है।

यह द्विदल अन्नो जैसे चना, मटर, मूंग, अरहर, सोयाबीन आदि तथा मांस मछली अण्डा में अधिक अन्य खाद्य पदार्थों जैसे शाक सब्जी फल भेवा दूध चीजें तथा गेहूं चावल आदि में कम होता है।

२—कार्बोज

इस तत्व को विनअजन, कार्बोदेत और कार्बोहाइड्रेट भी कहते हैं। यह कर्वन, ओषजन तथा उदजन के योजन बनता है। इसकी दो किस्में हैं शर्करा प्रधान और स्टेल्स (starch) प्रधान। ये दोनों प्रकार के कार्बोज देखने में भिन्न होते हैं पर शरीर के लिए दोनों का कार्य एक ही अर्थात् शरीर को ताप एवं शक्ति की उपलब्धि तथा शरीर चर्बी का निर्माण। कार्बोज में जो उदजन और कार्ब होता है वह शरीर में जलराशि से जलकर गर्मी पैदा करता है जिससे शरीर में कार्य करने की शक्ति उत्पन्न होती है। इस दहन कार्य में जो शरीर के भीतर कार्बोनिक एसिड गैस पैदा होती है वही सास द्वारा अनवरत बाहर निकलती रहती है।

कार्बोज वाले पदार्थों से बसा वाले पदार्थों की अल्प चर्बी कम बनती है और इसका ओषजन के साथ हो होने के कारण यह अन्य खाद्य पदार्थों की अपेक्षा अधिक पचता है इससे पाचन संस्थान की त्वचा को अधिक शक्ति प्राप्त होती है अतएव कार्बोज वाले पदार्थों से शरीर पुष्ट तो नहीं होता हा उसे कार्य शक्ति और ताप की प्राप्ति जरूर होती है।

चीनी, गुड़, मधु, मिश्री आदि मीठी चीजें कार्बोज प्रधान कार्बोज कहलाती हैं। इनसे चर्बी भी बनती है जो इन पदार्थों को अधिक खाते हैं वे जल्द मोटे हो जाते हैं। शर्करा की उत्पत्ति कर्वन और हाइड्रोजन के मेल में होती है। यह शर्करा कई प्रकार की होती है जैसे गन्ने की शर्करा, दुग्ध शर्करा मीठे फलों में पायी जाने वाली शर्करा तथा सड़ियों में पायी जाने वाली शर्करा। मगर शरीर में जाकर ये सभी प्रकार की शर्कराएँ, रासायनिक क्रिया से द्राक्षशर्करा (ग्लूकोज) में परिणत हो जाती हैं।

शर्करा प्रधान खाद्यों के पाचन के लिये शरीर में यथेष्ट ओषजन का व्यवहार करना पड़ता है, जो ओषजन

जन नहीं होता।

बसा वाले पदार्थों से भी शरीर को ताप और शक्ति की ही उपलब्धि होती है। इनसे ही शरीर सुटील, चिकना और सुन्दर भी होता है। इन पदार्थों में जितना ओपजन होता है, उससे कहीं अधिक ओपजन शर्कराजातीय पदार्थों में होता है। इसलिये भोजन में दोनों प्रकार के पदार्थों का मेल रहने से वे शरीर में अधिक उत्ताप और शक्ति का कारण बनते हैं। बसा वाले उस वक्त भी अधिक शक्ति उत्पन्न करते हैं जब उनका सेवन करने वाला नियमितरूप से व्यायाम करे। उस हालत में ये पदार्थ पचते भी खूब हैं। यह इसलिये होता है कि व्यायाम करने से ओपजन का ग्रहण शरीर में अधिक होता है, जिससे कार्बोनि-एसिड गैस अधिक तय्यार होती है जो बसा वाले पदार्थों द्वारा अधिक शक्ति उत्पन्न करने में कारण बनती है।

बसा वाले पदार्थों से मल कम बनता है, पर शरीर में चर्बी अधिक बढ़ जाती है। जो अपना वजन बढ़ाना या मोटा होना चाहे, वह प्रथामिन वाले आहार-अर्थात् दालो मांस आदि के साथ इन पदार्थों का व्यवहार करे उनकी आशा अवश्य पूर्ण होगी।

परिश्रमी को बसावाले पदार्थ अवश्य खाने चाहिये। उसी सिद्धान्तानुसार युद्ध में सैनिकों को चर्बी वाले खाद्य पदार्थों की अधिक दिये जाने का नियम है।

बसा में पामिटीन, स्टिरीन तथा ओलीन नामक पदार्थ विशेष रूप से पाए जाते हैं। तैलादि चिकनी वस्तुओं में ओलीन तत्व अधिक होता है, और चर्बी में स्टिरीन और पामिटीन अधिक। वनस्पतिजन्य बसा प्राणी जन्य बसा की अपेक्षा जल्दी पच जाती है।

बसा, पानी में नहीं घुलती। परन्तु क्लोरोफार्म, ईथर तथा मद्यसार में घुलजाती है। शरीर में इसका पाचन पक्वाशय में आरम्भ होकर छोटी आत में पूरा होता है।

इस तत्व की कमी या अभाव से शरीर असुन्दर, वेडील, रुक्ष, कृष, एवं निर्बल हो जाता है। साथ ही साथ इसकी अधिकता से भी शरीर मोटा, भद्दा, रोगी तथा वेडील हुये बिना नहीं रहता। एक साधारण व्यक्ति के लिये प्रतिदिन चार-छ तोले ऐसा पदार्थ बहुत है।

४-स्फोक

हमारे प्राकृतिक खाद्य पदार्थों—शाक-सब्जी, अन्न तथा

फलादि में काष्ठ निर्मित नरों का एक जाला सा तन्त्र होता है जिसके आश्रय खाद्योपादि आवश्यक पोषक तत्त्व उनमें स्थित होते हैं। उनकी बाह्य रक्षा के निमित्त प्रकृति उनके ऊपर भी एक दूसरा आवरण चढ़ाये रहती है किं छिलका या Skin कहते हैं। खाद्य पदार्थों की ये संश्रयवा छिलके अधिकांश में स्फोक के बने होते हैं या स्फोक होते हैं। इस तरह चावल का स्फोक-भाग उसका कना गेहू का उसका चोकर तथा फल-सब्जी आदि का स्फोक भाग उनका भीतरी खुज्जा एवं ऊपरी छिलका होता है। प्राकृतिक आहार शास्त्र में यह स्फोक एक अलग तत्व तो माना गया है जिसका महत्व विटामिनो से किसी भी हालत में कम नहीं है। स्फोक का दूसरा नाम काष्ठोज है। अंग्रेजी में इस को Cellulose या Roughage कहते हैं।

यह सत्य है कि स्फोक पेट में जाकर स्वयं नहीं पचता किन्तु यह भी असत्य नहीं है कि बिना इस तत्व के हमारा खाया हुआ भोजन उत्तमता के साथ किसी भी तरह पच नहीं सकता। घोंघे आदि जानवर भी जई की भूसी तथा अन्नो के छिलके पचा नहीं सकते और उन्हें लोद के साथ निकाल देते हैं।

हमारी बड़ी आत की बनावट इस प्रकार की है कि उसमें वे पदार्थ जिनका रस निकल गया होता है, जमा हो जावें। अतः रसहीन तथा अनावश्यक पदार्थों को निकाल फेंकने के लिये ऐसा भोजन जरूरी है जिसमें स्फोक काफी हो। भोजन में स्फोक की उपस्थिति से वह हल्का हो जाता है, जिससे पेट उसे आसानी से और शीघ्र पचा सकता है। इसकी अधिकता से आतों से मल बाहर निकालना सरल हो जाता है। यह धारणा कि जब काष्ठोज हमारी पाक प्रणाली में अपचनशील है तो उसे ग्रहण ही क्यों किया जाय, सर्वथा मिथ्या एवं भ्रमपूर्ण है। वास्तव में हमारे प्रतिदिन के भोजन में यह काष्ठोज ही वह पदार्थ है जिसके कारण भोजन के आवश्यक तत्व आसानी से पचते हैं। स्फोकरहित खाद्य पदार्थ पाकस्थली में जाकर परस्पर चिमट कर चिकनी मिर्च के लोदे या पिण्ड के समान निष्चेष्ट पड़ जाते हैं जिन्हें बीच पाचन के समय घुसने अथवा उनमें जज्व हान में पाचक रस (Digestive Tissues), चाहे उनकी मात्रा

० ही अधिक क्यों न हो, असफल सिद्ध होते हैं ।
 इसके विपरीत स्फोकयुक्त खाद्य पदार्थ पाकाशय में
 फूलफुले और फैले फैले रहते हैं, जिससे पाचन के समय
 रस उनमें पूर्णतः ज्व्व होकर उन्हें शीघ्रातिशीघ्र
 डालते हैं । भोज्य पदार्थों का स्फोक वाला भाग शुद्ध
 रूप से शीघ्र लाने में भी अद्वितीय है ।

आवश्यक दवाव बड़ी आत में एकत्र मल के ऊपर, शरीर के उस भाग वाले अवयवों एवं आतों की शियो को क्रियाशील कर देता है, जिससे कोष्ठ-कभी होती ही नहीं । बोक डालने की यह स्वाभा-क्रिया चिकनी, चुपड़ी एवं स्फोक हीन खाद्य पदार्थों को नहीं उत्पन्न की जा सकती । ऐसे पदार्थ तो पाकस्थ-जाकर पड़े पड़े केवल सड़न ही पैदा करते हैं जो र में अनेकानेक रोगों का कारण बनती हैं ।

प्राकृतिक चिकित्सक केलाग ने स्फोक को कोष्ठबद्धता रामबाण औषधि कहा है। उनके पास जब कोई म्र का रोगी जाता तो वह उससे केवल गेहूँ के चोकर रोटी खाने को कहते, जिससे उसको आशा से अधिक म होता।

उपर्युक्त नियम के आधार पर ही कहा जाता है कि अन्न तथा कच्ची साग-सब्जी आदि स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यन्त हितकर होती है। क्योंकि इस प्रकार के खाद्यों में प्राकृतिक स्वाद तथा पूरी पूरी मात्रा में खनिज लवण तो मिलते ही हैं। र.। ही स्फोक पूरे माण में एव बिना नष्ट हुये मिल जाते हैं, जिससे सब को का मूल मलावरोध सदैव के लिये दूर रहता है। सराव रहता हो, अपच हो, बब्ब हो, तो उस दिन का भोजन बंद करके केवल मूली, सरसों अथवा किसी भाक के हरे पत्ते साफ करके पेट भर खालें, चार घाद खुलकर चीन हो जायगा। जिन्हे कसा भाक का पसद न हो वे इसे उवालकर खा सकते हैं, किन्तु भाक पाणी हरिज न फेंके। करमकल्ला के पत्ते बिना भी भोजन से शरीर के गोपाशु, दूध गोघ्न दनते हैं। भाक करके वादिरास में स्फोक काफी मात्रा में होता है। भाक को निरिक्तपात्र में भाक करना है। एसा फलान्द कर परि कर से भारोण दूध को बिना जाय तो ही शरीर में ही। जाये की नकरत पद भावनी।

यदि यह कहा जाय कि काष्ठोज खाद्योज 'वी' का घर है तो गलत न होगा । खाद्योज 'वी' का दूसरा नाम 'स्वाद-खाद्योज' (Appetite vitamin) है । इस तरह हम देखते हैं कि कोष्ठोज तत्व से ही हमें भोज्य पदार्थों में प्राकृतिक स्वाद की प्राप्ति होती है । और इस तथ्य से तो कोई इन्कार ही नहीं कर सकता कि काष्ठोज, भोजन के साथ पाचन-प्रणाली में पहुँचकर, पाचन यन्त्रों को उचित व्यायाम देता है और उनको पुष्टे एवं स्वस्थ बनाता है । डाक्टर अल्बर्ट ब्रडनिट का कथन है कि स्फोकहीन भोजन से बदनहमी, निर्बलता, कठिया, कमर का दर्द, हृदय-विकार आदि रोग हो जाते हैं । सिलविस्टर एक स्थान पर लिखता है कि प्रठारहवीं शताब्दी में जब ब्रिटेन और फ्रान्स में युद्ध हुआ तो गेहूँ की कमी के कारण पार्लियामेन्ट ने फौज के सिपाहियों को चोकर समेत आटे की रोटी देने के लिए आज्ञा निकाली, जिसका आश्चर्यजनक फल यह हुआ कि उन सिपाहियों का स्वास्थ्य पहले से कहीं अधिक सुधर गया । यह प्रताप गेहूँ के चोकर (स्फोक) का ही था । प्रसिद्ध विद्वान सुकरात ने भी वेछने आटे की बड़ी प्रशंसा की है और उसे आमाशय के लिये हितकर बताया है ।

गत महायुद्ध के अन्तिम समय में अर्थात् १९१७ ई० में जब जर्मनी ने डेनमार्क की बटी कड़ी नाकाबंदी कर रखी थी तो वहाँ के निवासी खाद्य पदार्थों की कमी के कारण भूखी मरने लगे । उस वक्त सरकार ने डेनमार्क के प्रसिद्ध आहार शास्त्री डाक्टर मिकेल हिण्ड हीड (Dr. mi-kkel hindhede) को जो कोपेनहेगन में भोजन सम्बन्धी खोज करने वाली प्रयोगशाला के जस्टिफ़िकेटिव भोजन निरीक्षक (food controller) के पद पर नियुक्त किया उस वक्त डाक्टर महोदय ने सर्व साधारण को वही भोजन देना आरम्भ किया जो उनकी नियुक्त के पूर्व गृह जा-नवरी को दिया जाता था । अर्थात् एक साल के लगभग उन्होंने गरीब डेनमार्कवासियों को जोर से तब आटे की रोटी, जिनका अंग्रेज दात पदार्थों वाली तथा पशुओं को नालान्य दिने जाने जाने वाले पौधों के पत्तों से बना किया जाता था, दिया तथा जो भी पशु पक्षी के पदार्थों को खाते थे उन पदार्थों को भी जो खाते थे उन पदार्थों को भी खाते थे ।

है। उदाहरणस्वरूप केवल एक वर्ग में ही मृत्यु का अनुपात १२३६ से घटकर ६८५ हो गया। कहा जाता है कि इतनी कम मृत्यु संख्या डेनमार्क में पिछले वर्षों में कभी नहीं हुई थी।

अनाजों और तरकारियों में क्षार का भाग अधिकतर उनके छिलकों वा स्फोक में ही रहता है जो शरीर के लिए अत्यन्त उपयोगी होते हैं। विशुद्ध रक्त क्षारमय होता है। प्राकृतिक चिकित्सा का यह स्वर्णसूत्र प्रसिद्ध ही है। इस सिद्धान्तानुसार स्फोक का महत्व और भी बढ़ जाता है और यह रक्त शोधक सिद्ध होता है।

स्फोक में कई प्रकार के प्राकृतिक लवण भी अधिकता से पाये जाते हैं जो उत्तम स्वास्थ्य के लिये कम आवश्यक नहीं होते। शरीर में इन लवणों की कमी के कारण भाँति भाँति के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

भारत प्राण महात्मा गांधी ने भी अपने प्रयोगों के आधार पर एकबार हरिजन में लिखा था—”युक्ताहार के विषय में इस पत्र हरिजन में समय समय पर जो लेख निकलते रहते हैं उन्हें नियमित रूप से पढ़ने वाले पाठक समझते होंगे कि हम जो गेहूँ का चोकर और चावल की भूसी फेंक देते हैं वे हमारे आहार के लिये कितनी उपयोगी वस्तुएँ हैं।.....”

५—जल

उद्जन और ओषजन के संयोग से हमारे शरीर में लगभग २६८ ग्राम जल की उत्पत्ति प्रतिदिन हुआ करती है। शरीर में ७० प्रतिशत केवल जल होता है। रक्त को तरल रखकर उसे सारे शरीर में दौड़ाकर पोषण देने योग्य बनाये रखना इसका प्रधान कार्य है। भोजन रस बनकर जल के माध्यम से शरीर में अभिशोषित होता है और शरीर में अनवरत उत्पन्न होने वाले विष का वहिष्करण जल द्वारा मल मूत्र पसीना आदि के रूप में नित्यप्रति होता रहता है।

हमारे अधिकांश खाद्य पदार्थों से जल की अधिकता रहती है। फलों, साग-सब्जियों, दूध आदि में जल की मात्रा बहुत अधिक होती है। जब इन जल वाले खाद्य-पदार्थों को आग पर रखकर पकाया जाता है तो उनमें स्थित उपयोगी जल अन्य लाभदायक तत्वों के साथ जल जाता है। परिणामतः जल की उस कमी को पूरा करने

के लिए हमें कुछ गीला नल का जल ऊपर से पीना है जो शरीर के लिए उतना उपकारी और नही मिद्ध होता जितना फल एवं साग-सब्जियों में पाया जाने वाला जल। जल की उपयोगिता के मे विशेष जानकारी के लिए ‘जल तत्व-चिकित्सा’ देखना चाहिये।

६—खनिज लवण

इन लवणों को ‘रक्तशोधक खाद्य’ (Poison Food) भी कहते हैं। इनमें कुछ विशेष उद्भिद् भी शामिल है। जैसे, इसली में पाये जाने वाले और टाट्रेट लवण, नीबू में पाया जाने वाला लवण, तथा कुछ सब्जियों में पाया जाने वाला नामक लवण।

प्रकृति ने ऐसे बहुत से खनिजपदार्थों को पृथ्वी में रखा है जो जीवन के लिये अत्यन्त उपयोगी हैं। स्पितिया उन्हीं से खनिज-लवण जीवन-रस के प्राप्त करती हैं जो अनाजों, तरकारियों और फलों के हमारे शरीर में पहुँचकर हमें लाभ पहुँचाते हैं। शरीर के लिए आवश्यक लवण, खाद्य-पदार्थों से मिले हैं। ये लवण, खाद्य-द्रव्यों के माध्यम से ही आसानी से शरीर में पहुँचाये जा सकते हैं। दवा के रूप में ये ही नमक खा लेने से इन खनिज लवणों का कोई उपयोग हमारा शरीर नहीं कर पाता। कारण, हमें लगने वाला लोहा और पान में खाया जाने वाला दोनों लवण तो हैं पर निर्जीव लवण हैं जो जीवित शरीर कभी मेल नहीं खा सकते। अतः इनका प्रयोग लोहम खटिकम् केबदले बेकार है। इनके खाने से वे शरीर के पड़े रहते हैं और विजातीय द्रव्य साबित होते हैं। शरीर वे आत्मसात नहीं होते। उल्टे शरीर को उस बाहर निकाल फेंकने में बड़ा कठिन श्रम पड़ता है।

खाद्यपदार्थ जब प्राकृतिक दशा में खाए जाते हैं तो उनमें स्थित लवणों का पूरा पूरा लाभ शरीर उठा पाता है। क्योंकि अधिक पकाने से ये लवण नष्ट हो जाते हैं। ये लवण पानी में घुलनशील भी होते हैं। अतः हम पदार्थों को उवालकर, उनका पानी फेंक देने में लवणों को इन लवणों के लाभ से वञ्चित रह जाना पड़ता है।

ये खनिज लवण, बिना पकाये भोजनो, या प्राकृतिक
 १०, जैसे कच्ची साग-सब्जियों, फलों, आदि में अधिक
 मात्रा में रहते हैं, इसलिए लवणों का पूरा-पूरा लाभ
 लेने के लिए ऐसे ही भोजन करने चाहिए।

हमारे शरीर की त्वचा, रक्त, तथा अस्थि आदि में
 लवण अंतर्भूत होता है। रक्त में ही सैधकम्,
 गुण, क्लोराइड, तथा फास्फेट—चार प्रकार के लवण
 पाए जाते हैं। हमारी केवल पेशाब से नित्य लगभग १००
 ग्राम लवण निकल जाता है, जिसमें अधिकांश नित्य का
 सोडियम क्लोराइड, खाने वाला नमक ही होता है।

इन खनिज लवणों की संख्या लगभग २४ है। उनके
 नाम हैं—खटिकम्, स्फुर, लोहम्, नैलिन, मागनीज, सैलम्,
 गुण, सैधकम्, प्लविन, गंधक, मगनीसम्, हरिन, तथा
 प्रमम् आदि। इनमें से खटिकम्, लोहम्, मगनीसम्, पाशुजन
 ११, सैधकम् क्षारोत्पादक होते हैं।

वस्तुतः हमारा शरीर उपर्युक्त थोड़े से लवणों का
 सहमात्र है। शरीर के अग्रणीत कोषाणुओं में से प्रत्येक
 निर्माण इन्हीं लवणों द्वारा होता है। हमारे शरीर में
 ये लिखे खनिज लवण लगभग निम्नलिखित अनुपात से
 संमान होते हैं:—

१. खटिकम्	२२ %
२ स्फुर	१ %
३. लोहम्	०.००४ %
४ पाशुजन	०.३५ %
५. सैधकम्	०.१५ %
६ गंधक	०.२५ %
७ मगनीसम्	०.०५ %
८. हरिन	०.२२ %
९ नैलिन	

१०. मागनीज

११ सैलम्

१२. प्लविन

१३. सैलम्

१४. सैलम्

१५. सैलम्

१६. सैलम्

१७. सैलम्

१८. ब्रोमाईल

१९. लिथियम्

— २०. कोबाल्ट

— नम्बर १ से २० तक अल्प-अल्प मात्रा में होते हैं।

उपर्युक्त लवणों के अलावा निम्नलिखित चार और
 लवण शरीर में पाये जाते हैं, जो हमारे शरीर में नाक
 द्वारा तथा भोजन के तत्वों प्रत्यामिन, कार्बोज एवं वसा
 में मिश्रित होकर पहुंचते हैं—

२१. ओपजन ६५ %

— २२. कर्वन १५ %

२३. उद्जन १० %

२४. नत्रजन या नोषजन ३ %

जब खाया हुआ भोजन पचता है तो ये लवण उसमें
 परिवर्तित रूप से पाये जाते हैं। इन लवणों में से कइयों
 का या किसी एक का कुछ असें तक अभाव या कमी होने
 का अर्थ है शरीर का रोगी और अस्वस्थ होना। उदाह-
 रणार्थ, नैलिन (Iodine) की कमी से घेघा रोग, तथा
 लोहे की कमी से रक्त-अल्पता रोग हो जाता है।

ऊपर कहा जा चुका है कि इन लवणों में कुछ तो
 क्षारोत्पादक होते हैं और कुछ अम्लोत्पादक। अतः इनका
 एक महत्वपूर्ण काम यह भी है कि ये हमारे शरीर के
 रक्त में अम्लत्व और क्षारत्व का अनुपात सम रखें। जैसे
 सैधकम् क्षारोत्पादक होता है, और स्फुर अम्लोत्पादक।
 अब ये दोनों जिस घोल में प्रवृत्त रहेंगे उगम में अम्ल या
 क्षार की काफी मात्रा डाली जाने पर उसका प्रभाव न
 अधिक क्षारीय होगा और न अधिक पतलीय, अपितु सम
 रहेगा। इस तरह हम देखते हैं कि इन सभी लवणों के
 समुचित परिमाण के लेने में ही हमारे प्राण हण अन्न
 का पाचन एवं शरीर का पोषण ठीक में होता अन्यथा
 नहीं।

ये लवण, शरीर के चोरे, पाचन के कला, एवं तर-
 कारियों के टिपणों के ठीक नीचे विशेष रूप में पाये जाते
 हैं। अतः भोजन बनाने समय इन बातों का ध्यान रखना
 आवश्यक है कि लवणों के मात्रा में अभाव और
 उपयोगी लवणों के अभाव न हो सके।

इन लवणों में कुछ लवण शरीर की रचना में, शरीर
 में कुछ विद्यमान अम्लों के अम्लोत्पादक, एवं नाडी-प्रेक्ष

का गठन करना, रक्त-कणिकाओं की सृष्टि एवं पुष्टि करना, भोजन को स्वादिष्ट बनाना, शारीरिक शक्ति को बढ़ाना, मुख की लाला ग्रन्थियों से लार उत्पन्न करके आहार के चर्वण में सहायता देना तथा आमाशय के पाचन-रस (Gastric Juice) में अम्लोश (Hydrochloric acid) को उत्पन्न करना, आदि है।

इन्हीं लवणों के प्रभाव से शरीर स्थित कफादि द्रव होकर निकल जाते हैं। मल, मूत्र, तथा पसीना आदि के निकलने में ये ही लवण सहायक होते हैं। वायु-विकार से भी ये हमारी रक्षा करते हैं। परन्तु अन्य तत्वों की भाँति लवणों का भी अधिक सेवन खतरों से खाली नहीं है। इनका अधिक प्रयोग कफ और पित्त के विकार को बढ़ाने वाला होता है।

खटिकम्

यह लवण चुकन्दर, सहजन, तिल, चोकर, तीसी की खली, शलजम, गाजर, टमाटर, पालक, नारंगी, सतरा, नीबू, दुग्ध, नीरा तथा गुड़ में अधिक, तथा दालो, अन्य अनाजों, अन्य शाक-भाजियों, फलों और मेवों में कुछ कम होता है। डा० मिलरड कैथान दक्षिण भारत में भोजन सम्बन्धी अन्वेषण वर्षों से कर रही है। उनका कहना कि खटिकम् की प्राप्ति के लिये प्रत्येक व्यक्ति को आध सेर दूध नित्य पीना चाहिये सही तो है पर यदि पत्तीदार भाजियाँ अधिक खाई जायें तो बहुत थोड़ा दूध लेने से भी काम चल सकता है। हिन्दुस्तान में शाको में जितना खटिकम् होता है उतना दुनिया की किसी भाजी में नहीं होता।

खटिकम् अस्थियों का सत्व है। शरीर की इमारत हड्डियों के ढाँचे पर खड़ी न रह सके, यदि यह तत्व शरीर में उपस्थित न हो। शरीर के बीज-कोषों के निर्माण एवं क्षतिपूर्ति में भी इस तत्व से बड़ी सहायता मिलती है। शरीर स्थित सभी प्रकार के खनिज लवणों में खटिकम् लगभग आधा होता है। अतः शरीर में इसकी अनिवार्यता एवं ५०% आवश्यकता इसी एक बात से साबित ही जाती है।

वैसे एक साधारण व्यक्ति के लिये प्रतिदिन दस ग्रेन खटिकम् काफी होता है, परन्तु बच्चों, गर्भवती स्त्रियों, दूध पिलाने वाली माताओं और किसी भी कठिन

रोग से उठे हुए मनुष्य के लिए तो इस तत्व की आवश्यकता कहीं अधिक बढ़ जाती है। उन्हें २० ग्रेन खटिकम् तो जरूर चाहिए। साधारणतः के रसमें १० ग्रेन खटिकम् होता है। कैल्शियम का कम वेह तत्व है जो चूने का आधार है। यह सो सफेद और मुलायम धातु ६२ तत्वों में तत्व है। इसके कई रूप होते हैं जिनमें खटिया (Sodium Carbonate) खाने का चूना (Calcium chloride) तथा चूना भस्म (Calcium oxide) शरीर के ढाँचे और दांतों की बनावट में इसका प्रयोग होता है। फेफड़ों को शक्ति प्रदान करना का एक प्रधान काम है। शरीर में खटिकम् की कमी से कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। फेफड़े के रोग, दांतों के पायरिया आदि रोग, वाद में रुकावट एवं अस्थि-विकृति रोग, शरीर में का बढ़ना, निर्वलता, तथा खून की खराबी आदि है। क्षय जैसा भयानक रोग भी इस तत्व की कमी से पनपता है।

खटिकम् तत्व की कमी के कारण बीमार पड़े तो शरीर स्वाभावतः अपनी खटिकम् की कमी को खटिकम् निमित्त नख, बाल, दांतों आदि से सार अश ग्रहण करता है। परिणाम यह होता है कि रोगी के नाखून हीन और पतले पड़ जाते हैं, दांत कमजोर हो जाते हैं, बाल झड़ने लगते हैं। गर्भिणी स्त्री को भी जब गर्भ में उसके शरीर की आवश्यकतानुसार यथेष्ट खटिकम् नहीं मिलता तो उसके भी बाल झड़ने लगते हैं, कमजोर हो जाते हैं, और नाखून अपुष्ट निकलते हैं तथा हम यह भी देखते हैं कि प्रायः ऐसी ही गर्भिणी स्त्रियों को, अपने खटिकम् तत्व की कमी को पूरा करने के लिये प्रायः सोधी मिट्टी या ठीकरा खाने की प्रकृति मजबूर करती है और वे मिट्टी या ठीकरा खाने देखी जाती हैं। इसी प्रकार बढ़ते हुए बालकों का खटिकम् चूसना, नाखून चबाना, तथा मिट्टी खाना, प्रकृति की संकेत है, इस बात का संकेत है कि बालक कैल्शियम तत्व की आवश्यकता है, उसकी शरीर वृद्धि के लिए यथेष्ट खटिकम् की आवश्यकता है जिसे वह नहीं पा रहा है, अतः मिट्टी खाता है, नाखून चबाता है, और अंगूठा चूसा करता है।

मनुष्य के शरीर में सटिकम की मात्रा जितनी अधिक होती है, उतना ही अधिक वह शक्तिशाली कर्मवीर, शान्त एवं दीर्घायु होता है। यदि आप जानना चाहते हैं कि आप के शरीर में सटिकम की आवश्यकता है या नहीं तो इस बात को आसानी से जान सकते हैं। क्योंकि जिस व्यक्ति में इस तत्व की कमी होती है वह खाना तो पक है पर पचाता बहुत कम है। वह कोई मेहनत का काम भी पक जल्द ही पसीना-पसीना हो जाता है। उसकी त्वचा भी गीली और निपचिपी रहती है, उसे रात के सोने में भी पसीना आया करता है, पाखाना में कीड़े आने से डरते हैं, भीसम के बदलने का असर ऐसे व्यक्ति पर होता है जो किसी समय के पूर्व ही उनके शरीर पर पड़े के लिए उन्हें रुष्ट होकर होने लगते हैं। हमारे शरीर में सटिकम की आवश्यकता है कम होने से उनके तत्वों का असर कम हो जाता है। यदि आप जानना चाहते हैं कि आप के शरीर में सटिकम की आवश्यकता है या नहीं तो आप अपने शरीर में सटिकम की आवश्यकता को जान सकते हैं। यदि आप जानना चाहते हैं कि आप के शरीर में सटिकम की आवश्यकता है या नहीं तो आप अपने शरीर में सटिकम की आवश्यकता को जान सकते हैं।

सुख

प्याज और मछली में यह तत्व अधिकता से पाया जाता है, तथा अन्य खाद्य पदार्थों जैसे नींबू, टमाटर, गाजर, रसभरी, जामुन, चमन्द, अनार, मेव, पपीता, पका कटहल, जमली, पापू, कमरुत, चिया, चर्कोतरा, वेर, लहसुन, खीर, नमूर बागम, अखरोट, किमिष, पिरता, गड़ी, धालू, करमकन्ना, मेम, अनूर, पत्तीर, बदगोभी, पूनगोभी, नीरा, ककड़ी, नेटिम, मूली, पालक, दालें, गेहूँ, जौ, बाजरा, मूँग, तिल, सूअर आदि भी जहाँ-जहाँ यह तत्व पाया जाता है।

[illegible]

लोहम

शरीर में यह तत्त्व बहुत कम मात्रा में—अर्थात् पूरे शरीर के वजन का २.५०० भाग होता है फिर भी यह शरीर के लिये इतना आवश्यक तत्त्व है कि इसके अभाव में हम एक मिनट भी जी नहीं सकते। शुद्ध रक्त एवं उसमें पाये जाने वाले रजक तत्त्व का उत्पादन लोहम पर ही निर्भर करता है। रक्त में स्थित रजक तत्त्व ही प्राणद अम्लजन को वहन करके रक्त प्रवाह में ले जाता है जिससे हमें शारीरिक सारी क्रियाएँ करने की शक्ति प्राप्त होती है। लोहम ही वह तत्त्व है जो मासपेशियों में जीवनदायनी ओषजन गैस पहुंचा कर विष तुल्य कर्वन द्वयोषिद गैस को निकाल फेंकने में शरीर की सहायता करता है। शरीर में लोहम की कमी से शरीर के कोषाणुओं में काफी ओषजन नहीं पहुंच पाती। परिणाम यह होता है कि विपैली कर्वन द्वयोषिद गैस पूरी तरह से न निकल जाने के कारण शरीर को हानि पहुंचती है। रक्तहीनता (एनीमिया) रोग में यही होता है। इस रोग में शरीर पीला पड़ जाता है रोगी सदैव थकान एवं निर्बलता का अनुभव किया करता है तथा उसका मस्तिष्क ठीक से काम नहीं करता।

यह तत्व ताम्रम-तत्व के साथ रक्त बनाने में अच्छा काम करता है। खाद्य पदार्थों में जो लोहा होता है वह सारा का सारा हमारे रक्त में नहीं मिल पाता इस सिद्धान्तानुसार हमारे आहार में यथेष्ट मात्रा में लोहम होने पर भी यदि वह रक्त तक नहीं पहुंच पाता है तो लोहम की कमी से होने वाले रोग सता सकते हैं अतः हमारे भोजन में लोहम प्रधान खाद्य द्रव्यों का होना उतना महत्व नहीं रखता जितना कि शरीर द्वारा उन खाद्य द्रव्यों से लोहम तत्व का अभिशोषित होना।

शरीर में लोहम का पाचन और शरीर द्वारा उसका अभिशोषण तनिक कठिनता से होता है। वात यह है कि जबतक इस तत्व के साथ यथेष्ट क्षार (एसिड) का संयोग न हो तब तक यह घुलता नहीं और जब तक यह घुलने नहीं तब तक अतड़ियों की दीवारें उसे चूसकर मिला नहीं सकती। जो लोग बी खाद्योजयुक्त आहार अधिक करते हैं और रक्त में अम्लता उत्पन्न करने वाले खाद्य कम खाते हैं उनके

प्राणायाम में जो इन तत्वों के योग से हाइड्रोक्लोरिक एसिड तैयार होती है उस एसिड में लोहम बहुत घुल जाता है, अतः शरीर में खूब लगता है।

पालक, खूवानी, खजूर, किण्वमिश्र, गुड़, राव, सोमक तथा सूखे बेर में लोहम अधिक होता है और अम्ल साग, सविज्यों, मेवा तथा अनाजों में अपेक्षाकृत कम।

लोहम प्रधान खाद्य द्रव्यों के सेवन से शरीर जीवनी शक्ति बढ़ती है, जिससे भूख खूब लगती है, रक्त शुद्ध बनता है जिससे गालों, नखों, ओंठों में लाला जाती है एवं शरीर की कांति बढ़ती है।

एक साधारण व्यक्ति के लिये प्रतिदिन लगभग मिलीग्राम लोहे की आवश्यकता होती है, स्त्रियों में मिलीग्राम अधिक, तथा गर्भावस्था में उन्हें २० मिली तक लोहे की आवश्यकता पड़ सकती है।

नैलिन

इसे अंग्रेजी में Iodine कहते हैं। यह तरकाम और फलों के छिलकों के ठीक नीचे के हिस्से, तथा अन्न में अधिक पाया जाता है। पालक, टमाटर, आलू, लहसुन, चुकड़ा, हाथीचक, गाजर, प्याज, जीरा, लेटिस, पातों मटर की छीमो, सेब, केला, नाशपाती, दूध, भूत मछली, तथा जल में उत्पन्न होने वाले खाद्यों जैसे ककड़ा, सिंघाड़ा आदि में भी यह काफी पाया जाता है।

यह तत्व शरीर में उत्पन्न होने वाले विषाक्त मस्तिष्क को आक्रान्त होने से बचाता है। शरीर विविध ग्रन्थियों का पोषण करता है, तथा शरीर को ठीक होने से भी बचाता है। इसकी कमी से मनुष्य बीमार होता जाता है। घेघा और गुलगुल रोग भी इसी तत्व के अभाव या कमी से सताता है। यह तत्व शरीर में नहीं हो तो बाल पकने और झड़ने लगते हैं, तथा शरीर का वजन भी कम हो जाता है।

मांगनीज

लवण, जौ, गेहूं, जई, सरसो का साग, नींबू, नाटमाटर, बादाम, तथा अण्डे की जर्दी में अधिक पाया जाता है। यह लवण शरीर में स्थित अन्य तत्वों में से एक रखता है, तथा स्नायुओं को पुष्ट एवं उन्हें स्वस्थ रखता है।

हिस्टीरिया रोग (गुल्म वायु) इसी लवण की कमी या अभाव का परिणाम होता है।

शैलम्

यह लवण, पूरे जी, तथा छिलका सहित खीरा में अधिक पाया जाता है। पूरा गेहूँ, पालक, नया लालचावल, लाल दूध, करमकटला, ताजेकल, तथा अज्जीर आदि में भी यह विद्यमान होता है।

यह सुनने और देखने की शक्ति बढ़ानेवाला लवण है। त्वचा को लचीला और बालों, दाँतों तथा शारीरिक-तन्तुओं को पुष्ट करता है।

इस लवण की जब शरीर में कमी हो जाती है तो आँखें लड़खड़ाती हैं, सुनाई कम देने लगता है, आँखों के रोग आ घेरते हैं, तथा त्वचा, दाँत और शरीर के तन्तु अस्वस्थ हो जाते हैं। शैलम् को अंग्रेजी में सिलिकन कहते हैं।

पांशुजन या पोटाशियम

यह लवण-शरीर के तन्तुओं, यकृत, तथा हृदय को शक्ति प्रदान करता है। यदि यह लवण शरीर में उचित मात्रा में हो तो शरीर के घाव बहुत जल्द भरकर अच्छे हो जाते हैं। इसकी कमी या अभाव का ही नतीजा होता है कि शरीर में अम्लता बढ़कर कब्ज सताने लगता है जिसके फलस्वरूप चेहरे पर भाई, सेहूआ, दाग आदि पड़ जाते हैं, शरीर में जगह-जगह दर्द होने लगता है, श्मिड्या निर्बल और अपुष्ट रहजाती हैं, तिल्ली बड़जाती है, तथा स्नायु दोर्बल्य रोग सताने लगता है।

खीरा, ककड़ी में यह लवण पाया जाता है, और केव, अमूर, टमाटर, नागवानी, नीबू, नारियल, आलू का छिलका, गाजर, करमकटला, वेगन, सेम, अनन्नास, चुकन्दर, सतरा, दूध, बोटा, कफतालू अज्जीर, आलूबोवारा, बादाम, अमूर, एरीसटर, आलू, नेटिम, अजवाइन की पत्ती, जैतून, देर, छात्र, गुवानी, तथा पेनी के मांस में भी काफी रहता है।

मैग्नेशियम या सोडियम

यह लवण शरीर में रक्त कोषों में और रक्त के मांसपेशियों में रहता है। यह रक्त को चलाव करने में मदद करता है।

धुलकर शरीर को लाभ न पहुँचा सके। यही लवण हमारे रक्त में उपस्थित रहकर कार्बोनिक एसिड गैस के परित्याग में मदद करता है। इसकी कमी से गुर्दे और मेदे के रोग, मधुमेह, अपच, पेट फूलना, पित्त की कमी, पेणियो की कठोरता, बहरापन तथा मोतिधाबिन्दु, आदि रोग हो सकते हैं।

सभी ताजे फल और साग सब्जियों, जैसे सेब, अमूर तरबूज आदि, खीरा ककड़ी, गाजर, नारियल, टमाटर, भिण्डी, आलू, अजवाइन की पत्ती, मूली, फूल गोभी, शलजम, बदगोभी, प्याज की पत्ती, पालक, तथा चुकन्दर, आदि, अज्जीर, खजूर, किशमिश, दूध, पनीर, अण्डा जई में संघट्टम लवण अधिक पाया जाता है। खाने वाला नमक तो मैग्नेशियम लवण है ही।

प्लविन

यह खाद्य-गैस जीवन को स्थिर रखने और उसकी रक्षा करने में काम आता है, पेणियों को इस लवण से बल मिलता है। प्लविन को अंग्रेजी में फ्लोरिन (Flourine) कहते हैं।

इसकी कमी से दाँत और आँख के रोग हो जाते हैं, छूत के रोग बहुत जल्द लग जाते हैं, तथा अस्थियों की बीमारी सताने लगती है।

यह लवण चुकन्दर, लहसुन, करमकटला, पालक, फूल और गाठगोभी, पनीर, ककड़ी के दूध, पूरे अनाज एवं अण्डा में अधिक पाया जाता है।

गंधक

टमाटर, मूली, प्याज, फूलगोभी, नेटिम, अजवाइन की पत्ती, करमकटला, गाजर, शलजम, सोयाबीन, आलू, कफतालू, मूंगफली, अनन्नास, सेब, पनीर, अण्डा, मछली मांस, छिन्नेदारमेवे, लमीर, अनाज, तुलसी, अज्जीर, दूध एवं सतरा में गंधक अधिक रहता है।

वाल, नम, तन्तु, तथा पेणिया सभी लवणों की महत्वता में निहित होती है। शरीर के भीतरी अंगों में इसके प्रभाव में मन्दरित होते हैं। तथा यह वायु की वृद्धि में भी महत्वपूर्ण होता है।

इसकी कमी या अभाव से त्वचा के रोग अधिक होते हैं जो बहुत रक्त का परित्याग करते हैं। मधुमेह, नारियल

तथा यकृत के रोग भी इस लवण की कमी की वजह से होते देखे गये हैं।

मगनीसम

यह शरीर में ताजगी और फुर्ती लाने वाला लवण कहलाता है। त्वचा में निखार और रसायुओं में कार्यशीलता इसीकी वशीलत होती है। यदि यह लवण शरीर में न हो तो आदमी उदाग, काहिल, सुस्त तथा बेकार हो जाय। इसकी कमी से चर्मरोग और अस्थि-रोग भी होते हैं।

गेहूँ, बाजरा, जी, जई, गाजर, हरी मटर, बकरी का दूध, जीरा, चोकर, बादाम, लेटिस, पालक, चुकन्दर, बंदगोभी, संतरा, नारियल, नींबू, टमाटर, खजूर, अज्जीर सभी बीज, अण्डा की जर्दी, आलूबोखारा, किशमिश, सेब, बेर, तथा नारंगी में मगनीसम अधिक पाया जाता है।

हरिन या क्लोरिन

यह खाद्य-गैस 'शरीर का धोबी' के नाम से प्रसिद्ध है। यह शरीर के जोड़ों और पेशियों को मलरहित कर उन्हें साफ-सुथरा रखता है। आतों की भी गंदगी साफ करके उनकी सदैव रक्षा करना हरिन लवण का ही काम है। यह शरीर के वजन को भी सतुलित अवस्था में रखता है।

इस लवण की कमी से शरीर में मल और चर्बी की वृद्धि हो जाती है, तथा अपच, पायरिया, एवं नाड़ी-विकार आदि रोग सताने लगते हैं।

मूली, टमाटर, गाजर, गाय-बकरी का दूध, पनीर, नारियल, पालक, अण्डे की सफेदी, केला, पूरा गेहूँ, पात-गोभी, नींबू, अनन्नास, खीरा, प्याज, अनार और खजूर में यह लवण अधिक होता है।

ताम्रम

यह लोहम लवण से मिलकर रक्त के खाल कणों का पोषण करता है। इसकी कमी से रक्तहीनता, रक्तविकार तथा पाचन की खराबी आदि रोग हो जाते हैं।

सेब, अमूर, हरी मटर, अजवायन की पत्ती, हरी तरकारिया, दाली, मेवा, गाजर, तथा कंरमकल्ला में यह विशेषरूप से पाया जाता है।

कोबाल्ट लिथियम ब्रोमाइल जस्ता

अन्मूनियम निकेल संख्या

ये भी शरीर के लिये बड़े आवश्यक खनिज हैं, कि इनकी आवश्यकता उसको अत्यन्त अल्प मात्रा में है। फल-सब्जियों से ये उचित मात्रा में प्राप्त हो जाते हैं।

७-खाद्योज (Vitamin) का इतिहास

प्रारम्भ में जब खाद्य पदार्थों में विटामिन का पता ही लगा था परन्तु उसके विषय में विशेष सोच हुई थी और न उसका नामकरण ही हुआ था। विशेषज्ञों का ख्याल था कि विटामिन 'एमाइन' (विशेष रासायनिक समूह) वर्ग का एक पदार्थ है, चूंकि 'एमाइन' वर्ग के पदार्थ जीवन के लिये (Vital) समझे जाते थे, इसीलिये सन् १९१२ ई० केसीमिट फंक नामक एक पोलिश वैज्ञानिक ने 'A' (आवश्यक) के अन्तिम दो अक्षरों (Al) को हटाकर उसमें (एमाइन) Amlne जोड़कर Vitamine (विटामिन) नाम की उत्पत्ति की। पर उसके आठ वर्ष बाद सन् १९२० ई० में ब्रिटिश खाद्यविभाग के सलाहकार सर जैक डूमड के सुझाव पेश करने पर अंग्रेजी शब्द (Vitamine) का अन्तिम अक्षर (E) हटा देना ही ठीक होगा, क्योंकि उन दिनों जितने प्रकार के विटामिन विद्वानों को ज्ञात थे, उनमें से कोई भी 'A' यनिक तत्वों की श्रेणी में नहीं था। डूमड साहब यह प्रस्ताव स्वीकार हुआ और तभी से अंग्रेजी में (Vitamine को Vitamin कहा-और लिखा जाने लगा। कुछ विद्वानों के मत से अंग्रेजी शब्द 'Vitamin' का शब्द 'Vita' से बना है जिसका अर्थ Life या जीव होता है।

हिन्दी भाषा-भाषी Vitamin को कोई नाम प्रकाशित नहीं है, जैसे, खाद्योज, जीवन, जीवनतत्व, प्राणोपपदार्थ, प्राणसंरक्षणीतत्व, जीवरसायन, खाद्यप्राण, वायुजीवोज, सहयोगीतत्व, तथा जीवनीय-तत्व, खाद्यमूल्य आदि। आयुर्वेदिक कालेज के डाक्टर धारोकर ने विटामिन के लिए 'जीव-तत्ति' शब्द का प्रयोग किया है। पर विटामिन के लिए 'खाद्योज' शब्द ही सबसे उत्तम शब्द है जो स्व० डाक्टर त्रिलोकीनाथ वर्मा का

है। उपर्युक्त सात खाद्य-तत्वो—प्रत्यामिन, कार्बोज, जल, कोक, खनिज लवण, तथा खाद्योज—में से इस सातवें—खाद्योज का अनुसन्धान एवं आविष्कार सबसे बाद हुआ है और वह अभी भी जारी है। अभी तक मानिको को लगभग १५ प्रकार के खाद्योजों का पता लग चुका है, मगर कौन कह सकता है कि आगे इस खोज में वृद्धि न होगी ?

खाद्यपदार्थों में प्रभावशाली खाद्य-प्राण या खाद्योज (विटामिन) की विद्यमानता का सर्वप्रथम पता अठारहवीं शताब्दी के आरम्भ में अंग्रेज जहाजियों को लगा हालांकि उस समय इस तत्व का नाम खाद्योज (विटामिन) वे लोग न रख सके थे। उन दिनों जहाज से यात्रा करने वालों के लिए आज की-सी सुविधाएं न थी, और लम्बी यात्रा में भोजन सम्बन्धी अनेक गड़बड़ियों के कारण वे जहाज पर ही रोगग्रस्त हो जाया करते थे। विशेषकर उन्हें मसूढ़ों से खून आने लगता था, शरीर की मांसपेशियों में टीलापन आकर वे बेकाम हो जाती थीं, तथा हृदय-वृत्ति बन्द होकर उनकी मृत्यु हो जाती थी। इस जहाजी रोग को उन्हीं दिनों 'स्कर्वी' नाम दिया गया था जो आज भी प्रचलित है। उस जमाने में जहाज पर फैले इस भयंकर रोग को एक प्रसिद्ध जहाजी कप्तान श्री-कुक् ने केवल ताजे फल और सब्जियों, विशेषतया नींबू के रस के प्रयोग-से रोक दिया। प्राणिमात्र की उनकी इस महान सेवा की स्वीकृतिस्वरूप ही रायल सोमार्टी ने इनको वित्यात कोपले पदक प्रदान किया था।

उपर्युक्त कप्तान के प्रयास से उन दिनों यह पता हो लग ही गया कि ताजे फलों और सब्जियों में कोई ऐसा प्रभावशाली तत्व जरूर होता है जो स्कर्वी जैसे घातक रोग में भी लोहा लेकर उसको परास्त कर सकता है।

उसके बाद १७४७ ई० के लगभग हंगरी के कुन रोडिज सैनिक, ब्रिटिश सर्जन जेम्स लिन्ड तथा नार्वेजियन भोजन होस्ट और पोषित आदि ने भी इस रोग में मरहटवीय प्रयोग किये, जिससे यह जरूर हुआ कि स्कर्वी के दिन में मरहटवीयों का पातल दूर हो

जाता रहा और स्कर्वी-रोग के होजाने पर केवल ताजे फल और ताजी साग-सब्जियों का व्यवहार करके ही वे अच्छे होने लगे। फिर तो १७६५ ई० में सर गिलवर्ट ब्लेन के प्रयत्न से एक नौ-सेना सम्बन्धी कानून ही पास होगया जिसके अनुसार समुद्र में काम करने वाले नौ सैनिकों के लिए नींबू का रस पीना अनिवार्य होता है।

उन्नीसवीं शताब्दि में १८८० ई० के लगभग एक दूसरा रोग 'वेरीवेरी' जहाजी नौसैनिकों में फिर प्रकाश में आया। इसमें शरीर की कुछ नाड़ियों में सूजन आ जाती है और पेशियों में पक्षाघात हो जाता है। इस रोग का भी मूलच्छेदन जापानी नौसेना के एडमिरल तकाई ने रोगियों को केवल चोकरदार अनाज, छिलकेदार दाल एवं फलादि का सेवन कराकर अच्छा कर दिया, जिससे इस तथ्य की और भी पुष्टि होगई कि हमारे प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में कोई ऐसा तत्व जरूर पाया जाता है जिसका प्रयोग स्वास्थ्य-रक्षा एवं रोग-निवारण में रामबाण सिद्ध होता है।

उन्नीसवीं शताब्दि के अन्त में अर्थात् १८९७ के लगभग उपर्युक्त 'वेरीवेरी' रोग जावा द्वीप के एक अस्पताल में भी बड़ी बुरी तरह से पूट पड़ा। उस अस्पताल के एक डच डाक्टर ईकमैन एवं उनके सहकारी श्री ग्रीन्स ने कुछ मुर्गियों को उसी रोग वेरीवेरी से आक्रांत थी के खाद्य में आकस्मिक परिवर्तन करके यह पता लगा लिया कि वेरीवेरी रोग केवल गोराक में गड़बड़ी के कारण होता है, साथ ही साथ यह भी कि यह रोग भोजन में किसी पदार्थ के अभाव से होता है अतः उन्होंने छिलकेदार अनाज-सब्जी और दाल, चोकरदार अनाज, एवं कना सहित चावल अपने रोगियों को देना शुरू किया, जिससे उनको आभासीत नष्टया मिली। उन खोज के दिने डाक्टर ईकमैन को १९३० ई० में महान वित्यात नोबेल पुरस्कार से सम्मानित भी किया गया था।

दोन्नी शताब्दि के आरम्भ में अर्थात् १९०६ के दरीच, विस्मयित के जमाने 'वेरीवेरी' पर ताजे-प्राणी भी देना, तथा भी अंग्रेजों ने निम्न—आ मैन्सजम और नौसेना के भी सम्मानित मुकु

तथा यकृत के रोग भी इस लवण की कमी की वजह से होते देखे गये हैं।

मगनीसम

यह शरीर में ताजगी प्रीर फुर्ती लाने वाला लवण कहलाता है। त्वचा में निम्नार और रन्गुओं में फार्मशी-लता इसीकी वदलत होती है। यदि यह लवण शरीर में न हो तो आदमी उदाम, काहिल, मुस्त तथा वेकार हो जाय। इसकी कमी से चर्मरोग और अस्थि-रोग भी होते हैं।

गेहूँ, बाजरा, जी, जई, गाजर, हरी मटर, बकरी का दूध, जीरा, चोकर, बादाम, लेटिस, पालक, चुकन्दर, बंदगोभी, सतरा, नारियल, नीबू, टमाटर, खजूर, अज्जीर सभी बीज, अण्डा की जर्दी, आलूबोखारा, किगमिश, सेब, बेर, तथा नारंगी में मगनीसम अधिक पाया जाता है।

हरिन या क्लोरिन

यह खान-पान 'शरीर का धोबी' के नाम से प्रसिद्ध है। यह शरीर के जोड़ों और पेशियों को मलरहित कर उन्हें साफ-सुथरा रखता है। आतों की भी गदगी साफ करके उनकी सदैव रक्षा करना हरिन लवण का ही काम है। यह शरीर के वजन को भी संतुलित अवस्था में रखता है।

इस लवण की कमी से शरीर में मल और चर्बी की वृद्धि हो जाती है, तथा अपच, पायरिया, एवं नाड़ी-विकार आदि रोग सताने लगते हैं।

मूली, टमाटर, गाजर, गाय-बकरी का दूध, पनीर, नारियल, पालक, अण्डे की सफेदी, केला, पूरा गेहूँ, पात-गोभी, नीबू, अनन्नास, खीरा, प्याज, अनार और खजूर में यह लवण अधिक होता है।

ताम्र

यह लोहम लवण से मिलकर रक्त के लाल कणों का पोषण करता है। इसकी कमी से रक्तहीनता, रक्तविकार तथा पाचन की खराबी आदि रोग हो जाते हैं।

सेब, अंगूर, हरी मटर, अजवायन की पत्ती, हरी तरकारिया, दाली, मेवो, गाजर, तथा कैरमकल्ला में यह विशेषरूप से पाया जाता है।

कोवान्ट लिथियम ब्रोमाइल जसा

अन्मूनियम निकेल संख्या

ये भी शरीर के लिये बड़े आवश्यक खनिज हैं, कि इनकी आवश्यकता उसको अत्यन्त अल्प मात्रा में है। फल-सन्जियो से ये उचित मात्रा में प्राप्त हो जा

७-खाद्योज (Vitamin) का इतिहास

प्रारम्भ में जब खाद्य पदार्थों में विटामिन का पता ही लगा था परन्तु उसके विषय में विशेषज्ञ हो गई थी और न उसका नामकरण ही हुआ था विशेषज्ञों का ख्याल था कि विटामिन 'एमाइन' (विशेष रासायनिक समूह) वर्ग का एक पदार्थ है, क्योंकि 'एमाइन' वर्ग के पदार्थ जीवन के लिये (Vital) समझे जाते थे, इसीलिये सन् १९११ केसीमिट फंक नामक एक पोलिश वैज्ञानिक ने (आवश्यक) के अन्तिम दो अक्षरों (Al) को उसमें (एमाइन) Amino जोड़कर Vitamine नाम की उत्पत्ति की। पर उसके आठ वर्ष बाद सन् १९२० ई० में ब्रिटिश खाद्यविभाग के सलाहकार सर जैक डूमड के सुझाव पेश करने अंग्रेजी शब्द (Vitamine) का अन्तिम अक्षर 'e' देना ही ठीक होगा, क्योंकि उन दिनों जितने प्रकार के विटामिन विद्वानों को ज्ञात थे, उनमें से कोई भी यनिक तत्वों की श्रेणी में नहीं था। डूमड यह प्रस्ताव स्वीकार हुआ और तभी से अंग्रेजी में यह शब्द (Vitamine) को Vitamin कहा और लिखा जाने लगा। कुछ विद्वानों के मत से अंग्रेजी शब्द 'Vitamin' शब्द 'Vita' से बना है जिसका अर्थ Life या जीवन होता है।

हिन्दी भाषा-भाषी Vitamin को कोई नाम पुकारते हैं, जैसे, खाद्योज, जीवन, जीवनतत्व, पदार्थ, प्राणरक्षणोत्पत्ति, जीवरसायन, खाद्यप्राण, जीवोज, सहयोगीतत्व, तथा जीवनीय-तत्व, खाद्यसत्त्व आधुनिक काल के डाक्टर धारोकर ने विटामिन के लिए 'जीव-तत्ति' शब्द का प्रयोग किया है। विटामिन के लिए 'खाद्योज' शब्द ही सबसे उचित है जो स्व० डाक्टर त्रिलोकीनाथ वर्मा का

ा है।

उपर्युक्त सात खाद्य-तत्वो—प्रथामिन, कार्बोज, जल, फेक, खनिज लवण, तथा खाद्योज—मे से इस सातवे—खाद्योज का अनुसन्धान एवं आविष्कार सबसे बाद हुआ है और वह अभी भी जारी है। अभी तक तानिको को लगभग १५ प्रकार के खाद्योजों का पता ग चुका है, मगर कौन कह सकता है कि आगे इस श्या में वृद्धि न होगी ?

खाद्यपदार्थों मे प्रभावशाली खाद्य-प्राण या खाद्योज (विटामिन) की विद्यमानता का सर्वप्रथम पता अठारहवीं शताब्दि के आरम्भ में अंग्रेज जहाजियों को लगा हालांकि उस समय इस तत्व का नाम खाद्योज (विटामिन) वे लोग न रख सके थे। उन दिनों जहाज से यात्रा करने वालों के लिए आज की-सी सुविधाएँ न थी, और लम्बी यात्रा में भोजन सम्बन्धी अनेक गड़बड़ियों के कारण वे जहाज पर ही रोगग्रस्त हो जाया करते थे। विशेषकर जेहे मसूढ़ों से खून आने लगता था, शरीर की मासपेशियों में ढीलापन आकर वे बेकाम हो जाती थीं, तथा हृदय-वृत्ति बन्द होकर उनकी मृत्यु हो जाती थी। इस जहाजी रोग को उन्ही दिनों 'स्कर्वी' नाम दिया गया था जो आज भी प्रचलित है। उस जमाने में जहाज पर फैले इस प्रयङ्कुर रोग को एक प्रसिद्ध जहाजी कप्तान श्री-कुक् ने केवल ताजे फल और सब्जियों, विशेषतया नींबू के रस के प्रयोग से रोक दिया। प्राणिमात्र की उनकी इस महान सेवा की स्वीकृतिस्वरूप ही रायल सोसाइटी ने इनको विख्यात कोपले पदक प्रदान किया था।

उपर्युक्त कप्तान के प्रयास से उन दिनों यह पता तो लग ही गया कि ताजे फलों और सब्जियों में कोई ऐसा प्रभावशाली तत्व जरूर होता है जो स्कर्वी जैसे घातक रोग से भी लोहा लेकर उसको परास्त कर सकता है।

उसके बाद १७४७ ई० के लगभग हंगरी के कुछ सैनिक सर्जन, ब्रिटिश सर्जन जेम्स लिन्ड तथा नार्वेजियन सर्जन होल्स्ट और फोलिश आदि ने भी इस दशा में सराहनीय प्रयोग किये, जिसका फल यह हुआ कि जहाजियों के दिल से स्कर्वी-महामारी का आतङ्क एकदम

जाता रहा और स्कर्वी-रोग के होजाने पर केवल ताजे फल और ताजी साग-सब्जियों का व्यवहार करके ही वे अच्छे होने लगे। फिर तो १७९५ ई० में सर गिलवर्ट व्लेन के प्रयत्न से एक नौ-सेना सम्बन्धी कानून ही पास होगया जिसके अनुसार समुद्र में काम करने वाले नौ सैनिकों के लिए नींबू का रस पीना अनिवार्य होता है।

उन्नीसवीं शताब्दि मे १८८० ई० के लगभग एक दूसरा रोग 'बेरीबेरी' जहाजी नौसैनिकों में फिर प्रकाश में आया। इसमें शरीर की कुछ नाड़ियों में सूजन आ जाती है और पेशियों में पक्षाघात हो जाता है। इस रोग का भी मूलच्छेदन जापानी नौसेना के एडमिरल तकाई ने रोगियों को केवल चोकरदार अनाज, छिलकेदार दाल एवं फलादि का सेवन कराकर अच्छा कर दिया, जिससे इस तथ्य की और भी पुष्टि होगई कि हमारे प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में कोई ऐसा तत्व जरूर पाया जाता है जिसका प्रयोग स्वास्थ्य-रक्षा एवं रोग-निवारण में रामबाण सिद्ध होता है।

उन्नीसवीं शताब्दि के अन्त में अर्थात् १८९७ के लगभग उपर्युक्त 'बेरीबेरी' रोग जावा द्वीप के एक अस्पताल में भी बड़ी बुरी तरह से फूट पड़ा। उस अस्पताल के एक डच डाक्टर ईकमैन एवं उनके सहकारी श्री ग्रीन्स ने कुछ मुर्गियों को उसी रोग बेरीबेरी से आक्रांत थी के खाद्य में आकस्मिक परिवर्तन करके यह पता लगा लिया कि बेरीबेरी रोग केवल खोराक में गड़बड़ी के कारण होता है, साथ ही साथ यह भी कि यह रोग भोजन में किसी पदार्थ के अभाव से होता है अतः उन्होंने छिलकेदार फल-सब्जी और दाल, चोकरदार अनाज, एवं कना सहित चावल अपने रोगियों को देना शुरू किया, जिससे उनकी आशातीत सफलता मिली। इस खोज के लिये डाक्टर ईकमैन को १९३० ई० में ससार विख्यात नोबेल पुरस्कार से सम्मानित भी किया गया था।

वीसवीं शताब्दि के आरम्भ में अर्थात् १९०६ के करीब, विस्कान्सिन में खाद्यतत्व 'खाद्योज' पर खाद्य-शास्त्री श्री बैबकाल, तथा दो अमेरिकन विद्वान—श्री मैक्कालम और स्टोनवाक के कई महत्वपूर्ण संयुक्त

तथा यकृत के रोग भी उस लवण की कमी की वजह से होते देखे गये हैं।

मगनीसम्

यह शरीर में ताजगी और फुर्ती लाने वाला लवण कहलाता है। त्वचा में निवार और रनायुओं में कार्यशीलता इसीकी वदीनत होती है। यदि यह लवण शरीर में न हो तो आदमी उदास, काहिल, सुस्त तथा बेकार हो जाय। इसकी कमी से चर्भरोग और अस्थि-रोग भी होते हैं।

गेहूँ, बाजरा, जौ, जई, गाजर, हरी मटर, बकरी का दूध, जीरा, चोकर, बादाम, लेटिस, पालक, चुकन्दर, बंदगोभी, सतरा, नारियल, नींबू, टमाटर, खजूर, अज्जीर सभी बीज, अण्डा की जर्दी, आलूबोखारा, किशमिश, सेव, घेर, तथा नारंगी में मगनीसम अधिक पाया जाता है।

हरिन या क्लोरिन

यह खाद्य-गैस 'शरीर का धोबी' के नाम से प्रसिद्ध है। यह शरीर के जोड़ों और पेशियों को मलरहित कर उहे साफ-सुथरा रखता है। आतों की भी गंदगी साफ करके उनकी सदैव रक्षा करना हरिन लवण का ही काम है। यह शरीर के वजन को भी सतुलित अवस्था में रखता है।

इस लवण की कमी से शरीर में मल और चर्बी की वृद्धि हो जाती है, तथा अपच, पायरिया, एवं नाड़ी-विकार आदि रोग सताने लगते हैं।

मूली, टमाटर, गाजर, गाय-बकरी का दूध, पनीर, नारियल, पालक, अण्डे की सफेदी, केला, पूरा गेहूँ, पात-गोभी, नींबू, अनन्नास, खीरा, प्याज, अनार और खजूर में यह लवण अधिक होता है।

ताम्रम्

यह लोहम लवण से मिलकर रक्त के लाल कणों का पोषण करता है। इसकी कमी से रक्तहीनता, रक्तविकार तथा पाचन की खराबी आदि रोग हो जाते हैं।

सेव, अणूर, हरी मटर, अजवायन की पत्ती, हरी तरकारिया, दालो, मेथी, गाजर, तथा कैरमकल्ला में यह विशेषरूप से पाया जाता है।

कोबाल्ट लिथियम ब्रोमाइल जसा

अन्मूनियम निकेल संख्या

ये भी शरीर के लिये बड़े आवश्यक तत्व हैं, कि इनकी आवश्यकता उसको अत्यन्त अल्प मात्रा में है। फल-सब्जियों से ये उचित मात्रा में प्राप्त हो

७-खाद्योज (Vitamin) का इतिहास

प्रारम्भ में जब खाद्य पदार्थों में विटामिन का पता ही लगा था परन्तु उसके विषय में विशेष खोज हुई थी और न उसका नामकरण ही हुआ था। विशेषज्ञों का ख्याल था कि विटामिन 'एमाइन' (विशेष रासायनिक समूह) वर्ग का एक पदार्थ है, चूंकि 'एमाइन' वर्ग के पदार्थ जीवन के लिये (Vital) समझे जाते थे, इसीलिये सन् १९१२ में केसीमिट फंक नामक एक पोलिश वैज्ञानिक ने (आवश्यक) के अन्तिम दो अक्षरों (Al) को हटाकर उसमें (एमाइन) Amlne जोड़कर Vitamine (विटामिन) नाम की उत्पत्ति की। पर उसके आठ वर्ष बाद सन् १९२० ई० में ब्रिटिश खाद्यविभाग के सलाहकार सर जैक डूमड के सुझाव पेश करने पर अंग्रेजी शब्द (Vitamine) का अन्तिम अक्षर (E) देना ही ठीक होगा, क्योंकि उन दिनों जितने प्रकार के विटामिन विद्वानों को ज्ञात थे, उनमें से कोई भी यनिक तत्वों की श्रेणी में नहीं था। डूमड सहित यह प्रस्ताव स्वीकार हुआ और तभी से अंग्रेजी (Vitamine को Vitamin कहा और लिखा जाने लगा। कुछ विद्वानों के मत से अंग्रेजी शब्द 'Vitamin' शब्द 'Vita' से बना है जिसका अर्थ Life या होता है।

हिन्दी भाषा-भाषी Vitamin को कोई नाम प्यकारते हैं, जैसे, खाद्योज, जीवन, जीवनतत्व, प्राणपदार्थ, प्राणसंरक्षणीतत्व, जीवरसायन, खाद्यप्राण, जीवोज, सहयोगीतत्व, तथा जीवनीय-तत्व, खाद्यसत्व आर्युर्वेदिक कालेज के डाक्टर घाणेकर ने विटामिन के लिए 'जीव-तत्ति' शब्द का प्रयोग किया है। विटामिन के लिए 'खाद्योज' शब्द ही सबसे उत्तम है जो स्व० डाक्टर त्रिलोकीनाथ वर्मा का

जि वसा स्फोक जल तथा खनिज लवणों के एलावा भोजन का रहना भी अतीव आवश्यक है।

अण्डे और मछली से प्राप्त खाद्योज अधिक मात्रा में पर हम गाजर पालक से पाये जाने वाले सप्राण तीन तत्व के ही सेवन किये जाने के पक्षमें हैं कि अण्डे मछली खाकर केवल एक बार में थोड़ा सा खाद्योज ए प्राप्त कर सकेंगे जबकि कैरोटिन त खाद्यों के सेवन से शरीर प्राकृतिक ढंग से खाद्योज बनाने की स्वयं एक मशीन ही हो जाता है जिससे भोजन 'ए' बनता ही रहता है। प्राकृतिक चिकित्सक मांस मछली तथा अण्डा खाने के पक्ष में अधिक नहीं। उसका यही कारण और रहस्य है। पोषण सम्बन्धी एक अटल सिद्धान्त है कि अपनी स्वाभाविक प्रक्रिया हमारा शरीर जो कुछ ग्रहण करता है शरीर में लगता है और उसका मूल्य उससे कहीं अधिक होता है जो उसे रासायनिक ढंग पर तय्यार करके र से दिया जाता है और जिसको अंगीकरण करने लिये शरीर के पास कोई प्राकृतिक साधन नहीं होता उदाहरण लिये शरीर में चूने (कैल्शियम) की कमी को पान ला चूना खाकर या कैल्शियम का इंजेक्शन लेकर उतनी दरता से पूरा नहीं किया जा सकता जितना कि कैल्शियम (विटैमिन) प्रधान खाद्यपदार्थों का समावेश अपने प्रति- भोजन के भोजन में यथेष्ट मात्रा करके किया जा सकता है। विभिन्न खाद्य पदार्थों की चार औंस (१ पाउंड) की मात्रा में कितना कितना युनिट खाद्योज 'ए' होता है यह निम्न निम्न तालिका से जाना जा सकता है —

४ औंस दूध में	...	११८	युनिट
पनीर	...	२७३	"
मछली का तेल	...	२०००	"
मांस	...	१३००	"
पके पीपिते	...	२०२०	"
पके आम	...	४२००	"
कच्चे आम	...	१८६०	"
खजूर	...	६००	"
हरीमर्च	...	४५४	"
फूलगोभी	...	३३०	"
धनियां	...	१५७०	"

४ औंस गाजर में	...	२००० से ४०००	"
पालक	...	२६००	"
बदगोभी	...	२०००	"
चौलाई का साग	...	१४००	"
पोदीना	...	२७००	"
टमाटर	...	३२०	"

छोटा बच्चा जब जीवन आरम्भ करता है तो पोषण के लिये उसके शरीर में खाद्योज 'ए' उचित मात्रा में सञ्चित नहीं होता। कारण मा के दूध में साधारणतः इतना खाद्योज 'ए' नहीं होता कि बच्चे के शरीर में वह यथेष्ट मात्रा में सञ्चित रह सके। इसलिये यह आवश्यक है कि मा के दूध के अतिरिक्त बच्चे को आरम्भ में ३००० से ७००० युनिट तक खाद्योज 'ए' अलग से दिया जाय। इसी प्रकार एक गर्भवती स्त्री को प्रतिदिन ६००० और एक वयस्क को ८००० युनिट खाद्योज 'ए' की आवश्यकता कम से कम होती है।

भोजन में खाद्योज ए के कम होने या बिल्कुल ही न होने से शरीर में अनेक रोग उठ खड़े होते हैं। उनमें से आख के रोग सर्व प्रधान हैं। शरीर में खाद्योज ए की कमी से आखों के पर्लको के अन्दर की झिल्ली सूख कर दरदरी हो जाती है, अश्रु नलिकाएं अपना कार्य करना बंद कर देती हैं, पुतलिया सजल हो जाती हैं, रतौधी, मोतियाबिंद तथा अंधापन तक हो जाता है। आखों के रोग के अलावा खाद्योज 'ए' की कमी से गुर्दे और मूत्राशय के रोग, बालको में बाढ़ की रूकावट एवं दांतों का ढेर से निकलना और अपुष्ट निकलना गलगंडरोग, वजन घट जाना, खासी, क्षय, निमोनिया शोथ सग्रहणी प्रसूत त्वचा की खुश्की रक्त की कमी बहरापन लाल ज्वर जुकाम श्वास रोग दात के रोग हृदय रोग तथा स्नायु दीर्घत्व आदि अनेकानेक रोग आश्रयते हैं जिन्हें मुक्ति पाना कठिन हो जाता है।

जिस खाद्य-पदार्थ में उसका प्राण-खाद्योज नहीं, वह निर्जीव एवं निस्सार होता है। वह हमारे शरीर के लिए किसी काम का नहीं हो सकता। ऐसे निर्जीव खाद्य पदार्थ काफी मात्रा में खाने पर भी हम वस्तुतः भूखे रह जाते हैं, और भूखी मर सकतें हैं।

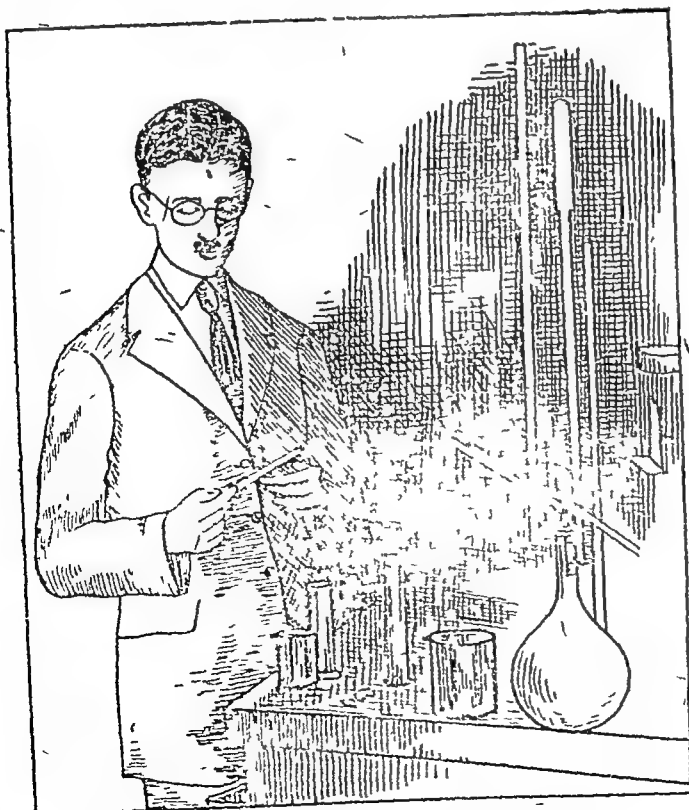
जैसा कि ऊपर इंगित किया जा चुका है, खाद्योज, खाद्य पदार्थों में सूक्ष्म मात्रा में ही पाये जाते हैं। उदाहर-

प्रयोग गायो और चूने पर हुये जिनमे उन्हें बड़ी सफलता मिली। अतः कुछ विद्वान विटामिन के आविष्कारक इन्ही लोगो को, विशेषकर डाक्टर मेककालम को मानते है।

यह भी कहा जाता है कि सबसे पहले १९१२ ई० मे कैम्ब्रिज के प्रोफेसर सर फ्रेडरिक गाडलैण्ड हापकिन्स ने कुछ विटामिनो की खोज करके, मनुष्य-शरीर के लिये उनकी उपयोगिता सिद्ध की थी। लेकिन उस समय उन विटामिनो के नाम वह कुछ और रख गये थे।

उसके बाद विटामिन सम्बन्धी अनुसन्धान मे बड़ी तेजी से उन्नति होने लगी। १९१३ ई० मे पोलैण्ड के बायोकेमिस्ट मि० केसीमिर फक ने मुर्गियों और कबूतरों को मशीनी चावल खिलाकर जावा वाले डच डाक्टर ईकमैन के प्रयोगों को दोहराया और परिणामस्वरूप ससार के सम्मुख यह प्रमाणित कर दिया कि हमारे अवि-कतर रोगो का कारण मात्र विटामिनो की कमी है।

गत १५ वर्षों मे खाद्य विशेषज्ञो ने लगभग आधे दर्जन विटामिनो का आविष्कार किया है। परन्तु अभी तक उनको किसीने देखा नहीं है कि वे किस रूप और



प्रो० डब्लू० एच० एडी, विटामिन विशेषज्ञ

रग के होते है। कोलम्बिया विश्वविद्यालय के सर डब्लू० एच० एडी जिनका चित्र नीचे दिया है आज भी इस दिशा मे सराहनीय कार्य कर रहे है। कहा जाता है सिर्फ उन्ही को विटामिनो के देखने का श्रेय प्राप्त हुआ है क्योंकि वह प्रयोगो द्वारा विटामिनो खाद्य पदार्थो से एकदम अलग कर लेने मे सफल हुए गये है। ये विटामिन वरफ के टुकडो के समान होते है, ऐसा बताया गया है।

खाद्यो ज या विटामिन दस्तुतः हैं क्या।

पाश्चात्य विद्वान श्री डीओन विघन के शब्दों "If we compare the human body with an internal combustion engine then we are like the sparks" अर्थात् यदि हम भीतरी कल पुरजो को एक जलता हुआ चालू मानले तो उसमे खाद्यो ज को चिनगारिया चाहिये।

ये खाद्यो ज, खाद्य पदार्थो मे उनके प्राण रूप से होते है ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार हमारे शरीर मे शक्ति। इनको खाद्य पदार्थो से बिलग करके पैकटो मे बाधकर रखना तथा बोतलो मे सुरक्षित एक प्रकार से असम्भव ही है। क्योंकि ये तो खाद्यो ज खाद्यपदार्थो के सेवन से ही मिलते और लाभ करते है। खाद्यपदार्थो को प्राकृतिक रूप मे लेने से इनकी उपलब्धि होती है। ये खाद्यो ज बहुत सूक्ष्म पर अवि-शाली रासायनिक तत्व हैं। खाद्यो में इनके न होने कम होने से आदमी तन्दुरुस्त रह ही नहीं सकता। तरह यदि किसी रोगी को उसके रोग के अनुकूल खाद्यो युक्त भोजन उचित मात्रा मे मिले तो उसका रोग हो जाता है। कारण खाद्यो ज ही वे तत्व है जो हमारे की वृद्धि और पुष्टि करते हैं तथा उसे निरोग रखते हैं। ये हमारे शरीर के भीतरी अवयवो की मे भी सहायता करते है तथा छूत के रोगों से हमारी रक्षा करते रहते है। अतः खाद्य विशेषज्ञो एवं वैज्ञानिको से यह निष्कर्ष निकला है कि मनुष्य को रहने के लिये तथा आये दिन के रोगो का मुकाबिले की शक्ति के लिये उसमे प्रतिदिन के भोजन मे

खाद्योज 'ए', रसदार मीठे फलों और ताजी साग-
 विजयो, जैसे नारङ्गी, वेल, पालक, हरीधनिया,
 करकद, गाजर, सहजन, आदि में अधिक पाया जाता
 है। दूध, मक्खन, मलाई, मछली के तेल में भी यह अधिक
 पाया है। इनके अलावा सतरा, अनन्नास, अमुर, आम,
 शटर, नींबू, नाशपाती, अमरुद, पका कटहल, अलूचा,
 खी, कमरख, देर, सेव, पपीता, केला, खजूर, आड़ू,
 कुरित चना, गेहूँ, चावल, बाजरा, मटर, हरीमिर्च,
 रेला, तरौई, अरबी, कद्दू, बैंगन, लहसुन, भिण्डी,
 दीना, चौलाई, लालसाग, गोभी, अजवाइन की पत्ती,
 टिस, हरी मटर, करमकल्ला, नरमवास, पान, सोया-
 न, आलू, शलजम, मूली, प्याज, ककड़ी, खीरा,
 कद्दू, सिंघाड़ा, भुट्टा, चने का साग, अदरक, नीम की
 पत्ती, दही, मठा, घी, पनीर, क्रीम, गुड, चर्बी, अण्डा,
 जर्दी, चिड़िया का गोस्त, कलेजी, भेड़ का जिगर,
 और की किरण, कुम्हड़ा, खेसारी, बधुआ, चिचिडा, राई,
 अरहर, मसूर, अज्जीर, पिस्ता, तथा खूवानी से भी
 खाद्योज 'ए' प्राप्त किया जाता है।

खाद्योज 'बी' या 'एफ'

इसे स्वाद-खाद्योज (Appetite Vitamin) भी कहते
 हैं। यह खाद्योज पानी में घुलनशील है यही वजह है जो
 इस रसदार फलों और तरकारियों, जिनमें पानी का अंश
 अधिक होता है, अधिक पाया जाता है। खाद्य पदार्थों को
 अधिक पकाने से उनमें स्थित खाद्योज 'बी' नष्ट हो
 जाता है। पर धूप में सुखाने या वायु में रखने से कम नष्ट
 होता है। इस खाद्योज को सुरक्षित और जीवित रखने के
 लिये खाद्य पदार्थों को बहुत कम या नहीं पकाना चाहिए।
 यह खाद्योज, चर्बी या चिकनाई में नहीं पाया जाता।
 इनके डिब्बों में भरकर जो खाद्य-सामग्रियाँ दूर देशों
 आती हैं, उनमें भी यह नहीं पाया जाता। खाद्य पदार्थों
 के किण्व पाण्डुर, तथा तेल-मसाला मिलाने से भी यह
 नष्ट हो जाता है।

खाद्योज 'बी' में एक अत्यन्त आवश्यक तत्व
 'थियामिन' नाम का होता है, जिसकी शरीर में कमी होने
 से बेरीबेरी रोग हो जाता है, जिसमें नाड़ी मण्डल की
 निर्बलता से शरीर को आशिक या पूरा लकवा मार जाता
 है, तथा हृदय की मासपेशियों की कमजोरी से हृदय-ग

रक कर मनुष्य की मृत्यु तक हो जाती है। 'थियामिन'
 तत्व केला, विना छंटे और छेने अनाजों एवं उनकी
 अकुरियों, कड़े छिलका वाले फलों, जैसे मूँगफली आदि
 में अधिक मिलता है।

इस खाद्योज का प्रभाव शरीर के स्नायुओं, ज्ञान
 तन्तुओं, पाचनेन्द्रियों, तथा दिलोजिगर पर विशेषरूप से
 पड़ता है, जिससे उनका विकास होता है और उन्हें शक्ति
 मिलती है। शरीर में इस खाद्योज की कमी या अभाव
 हो जाने से अपच, स्वायु-विकार, पेट के रोग, बेरीबेरी,
 नेत्र रोग, बालों का झड़ना, नकसीर, जननेन्द्रिय से रक्त
 जाना, निर्बलता, घबड़ाहट, मधुमेह, दमा, गठिया, स्वेतकुष्ठ
 पागलपन, तपेदिक, जच्चा को दूध होना, तथा मोतियाबिंद
 आदि रोग सताने लगते हैं।

पौधों के बीज, अनाजों, विशेषकर गेहूँ की अकुरी,
 चोकर, छिलका समेत आलू, पालक, गाजर, प्याज, कना-
 युक्त चावल कूट, सोयाबीन, मसूर, ज्वार, जौ, मटर,
 अरहर, अरबी, ककड़ी, गहरी हरी पत्तियों वाले साग,
 जैसे अजवाइन की पत्ती, लेटिस, चौलाई, लालसाग,
 पातगोभी, पोदीना, हरीमटर, शलजम, मेथी का साग,
 कुम्हड़ा, गोभी, टमाटर, नारङ्गी, अमुर, अनार, आम,
 नाशपाती, आड़ू, केला, खीरा, अमरुद, लीची, चकोतरा,
 इमली, नींबू, सेव, कमाना नींबू, हरा चना, पपीता,
 शकरकद, करेला, भिण्डी, सूरन, तरौई, मूँग, अखरोट,
 मुनक्का, आलूवालू, अजीर, खजूर, मूँगफली, गोद, दूध,
 मलाई, अण्डा, किशमिश, मास, भेड़ का भेजा, बादाम,
 तालमखाना, मक्खन तथा पनीर में खाद्योज 'बी' पाया
 जाता है।

खाद्योज 'बी२' या 'जी'

यह अधिक गर्मी सह सकता है, और अधिक देर तक
 आग पर रखने से भी नष्ट नहीं होता। क्षारों का प्रभाव
 भी इस पर नहीं पड़ता। यह भी पानी में घुलनशील है।
 अतः पानी की अधिकता वाले खाद्यपदार्थों में अधिक
 पाया जाता है। इस खाद्योज को श्री गोल्ड बर्जर
 (Gold Berger) ने १९२६ ई० में खोजा था।

खाद्योज 'बी२' की जितनी खासियतें हैं, वे सब
 कमोवेश इस खाद्योज में भी विद्यमान होती हैं। उनके

एगार्थ, काड लिवर-आयल की गिनती खाद्योज डी के सबसे बड़े स्रोतों में होती है, पर आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि काड लिवर आयल में यह खाद्योज ४ लाख में केवल एक भाग के ही अनुपात में रहता है। और यह भी प्रकृति का एक नियम है कि हमारे शरीर निर्वाहार्थ भी हमें बहुत थोड़ी मात्रा में खाद्योजों की आवश्यकता होती है, पर उतने के बिना भी हमारा काम नहीं चल सकता।

एक बात और भी बड़ी विचित्र है। वह यह कि जो थोड़ा बहुत खाद्योज सूक्ष्म मात्रा में हमारे प्रतिदिन के खाद्य पदार्थों में विद्यमान होते हैं, उन्हें भी हम अपनी मूर्खता से नष्ट कर देते हैं, और ऊपर से उस सर्वथा निष्प्राण भोजन का उपयोग करके हम अक्षय स्वास्थ्य एवं दीर्घायु की आशा करते हैं।

खाद्य पदार्थों के आवश्यक और उपयोगी खाद्योज निम्नलिखित कारणों से नष्ट हो जाते हैं:—

- (अ) खाद्यपदार्थों को आग पर देर तक रखने से।
- (ब) उनमें अधिक मिर्च-मसाला मिलाने से।
- (स) उनको घी या तेल में तलने से। तथा,
- (ह) अनाजों को बिजली की चक्री में पीसने से।
- (व) खाद्यपदार्थों को अधूरा खाने से।

वैसे तो अबतक १५ प्रकार के विटामिनो (खाद्योजों) का पता लगाया जा चुका है। परन्तु उनमें ६ प्रकार के खाद्योज ही प्रधान हैं। उसके नाम हैं—ए, 'ब१' या 'एफ', 'बी२' या 'जी', 'बी३' 'बी४' 'बी५', 'सी' 'डी' तथा 'ई'।

रासायनिक अनुसन्धान से यह पता चला है कि पौधों में एक ऐसा पदार्थ पाया जाता है जिसको यदि भोजन के माध्यम से ग्रहण किया जाय तो हमारा शरीर उस से स्वयं तो खाद्योज 'ए' बना सकता है। यह पदार्थ खाद्योज 'ए' से काफी मिलता-जुलता है। उसको वैज्ञानिकों ने कैरोटीन नाम दिया है। गाजर, चुकन्दर और करमकल्ला में कैरोटीन बहुतायत से पाया जाता है। आम, पपीता, टमाटर तथा हरे और पीले फलों एवं तरकारियों में भी यह पाया जाता है। शरीर में कैरोटीनकी उपस्थिति यदि न हो या कम हो तो उसकी खाद्योज 'ए' दैन-शक्ति क्षीय हो जाती है, फलतः शरीर में

खाद्योज 'ए' की कमी हो जाती है, और अनेक रोग उत्पन्न लगते हैं। इसलिये हमें कैरोटीन प्रधान खाद्य अन्न मात्रा में प्रतिदिन खाते रहना चाहिये ताकि उससे खाद्योज 'ए' की कमी शरीर में पूरी होती रहे।

खाद्योज ए तेल, घी, आदि वसा वाले पदार्थों में आसानीसे घुल जाता है इसीलिये घी, दूध आदि वसा वाले पदार्थों में यह अधिक पाया जाता है। हरे-भरे पौधों में रश्मियों के माध्यम से उसे अपने में ग्रहण करके सुरक्षित रखते हैं, यही कारण है जो करमकल्ला, लेटिस आदि के बाहरी हरे पत्ते जिधर सूर्य-रश्मियाँ सीधी पड़ती हैं, खाद्योज 'ए' के खजाने होते हैं, और वही वजह है जो दूध देने वाले जानवर (गाय, भैंस, बकरी) ग्राजारी के साथ खुली चरागाहों, जिनपर सूरज की किरणें पूरी रूप पड़ती हैं, में घास चरते हैं, ऐसा दूध देते हैं जो खाद्योज 'ए' से भरपूर होता है।

आग पर देर तक रखने से खाद्यपदार्थों का खाद्योज ए नष्ट हो जाता है। उदाहरणार्थ, किसी बड़े कढ़ाई या खुले बर्तन में यदि घी को गरम किया जायगा तो घी में स्थित खाद्योज ए नष्ट हुये बिना नहीं रहेगा—यही कारण है जो घी या तेल में तला या तय्यार किया हुआ पदार्थ पकान हमारे स्वास्थ्य को गिराने वाला है। यह खाद्योज खाद्य पदार्थों को थोड़ी देर तक आग पर रखने से नष्ट होता है मगर यह शर्त है कि उस वक्त उसमें हवा न लगने पावे।

साधारणतः एक व्यक्ति के लिये खाद्योज ए की निम्नी आवश्यकता है इसे हम मिलीग्राम या युनिट में नाते हैं। मोटे तौर पर एक व्यक्ति के लिये जरूरी खाद्योज ए प्रतिदिन तीन आँस कच्ची पत्तीदार शाक-भाजियाँ खाने से प्राप्त हो सकता है।

एक स्वस्थ व्यक्ति के लिये १ से २ मिलीग्राम खाद्योज ए या ३ से ६ मिलीग्राम कैरोटीन रोज चाहिए। लगभग आधा सेर मछली के तेल में ५ से लेकर १५ मिलीग्राम, व अण्डे की जर्दी में ५ से लेकर २५ मिलीग्राम खाद्योज ए पाया जाता है। आधसेर गाजर ३० मिलीग्राम कैरोटीन जिससे शरीर में १० मिलीग्राम खाद्योज 'ए' उत्पन्न होता है। आधा सेर पालक में १५ से लेकर ३० मिलीग्राम खाद्योज 'ए' पाया जाता है।

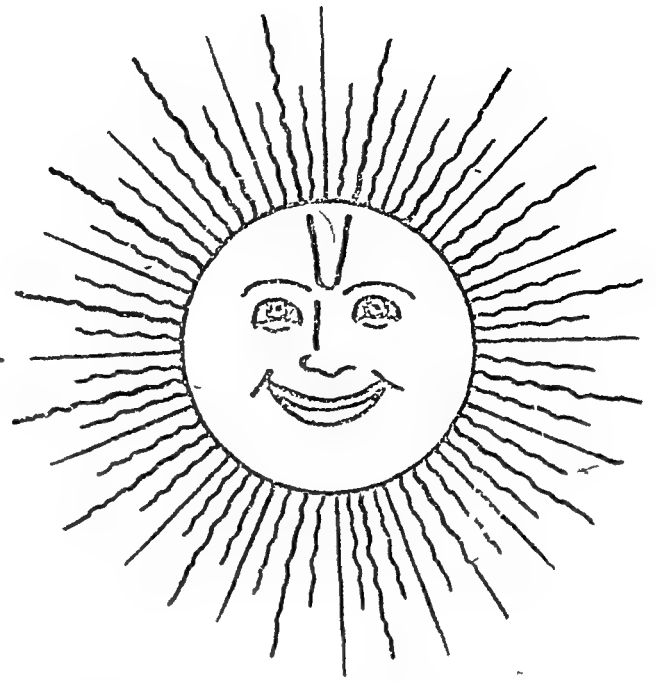
खाद्योज 'डी'

इसे अंग्रेजी में Growth-vitamin भी कहते हैं। शरीर विकसित और सुडौल बनता है। वर्षों की खोज के बाद वैज्ञानिकों ने पता लगाया है कुछ चिकनाइयो और अन्य खाद्यपदार्थों में अर्गोस्टे- (Argosterol) नाम का एक पदार्थ पाया जाता जो सूर्य की अल्ट्रावायोलेट किरणों के पड़ने से उन चिकनाइयों में खाद्योज 'डी' पैदा करता है। काडलिवर तेल, मक्खन, अण्डे, टमाटो, पीली गाजर, दूध, मक्का, गेहूँ, चोकर तथा पत्तीदार हरी तरकारियों में इसी विधि खाद्योज डी उत्पन्न होता है।

हमारे शरीर की चमड़ी के ठीक नीचे भी चिकनाई एक तरह पायी जाती है जो सूर्य-रश्मियों के प्रभाव से रासायनिक द्रव्य पैदा करती है जिसे भारतीय शास्त्रों में 'प्राण' कहा गया है। खाद्योज 'डी' इसी प्राण का नाम है। अतः इस खाद्योज की प्राप्ति का उचित साधन धूप-सेवन ही सर्वोत्तम साधन है। सूर्य-ताप में शरीर में तेल की मालिश करने से यह आसानी से प्राप्त किया जा सकता है। भोजन को कुछ देर तक धूप में रख छोड़ने से भी उसमें खाद्योज 'डी' की उत्पत्ति होती है। इस क्रिया को अंग्रेजी में Irradiation कहते हैं। २० मिनट इस क्रिया के लिये काफी होता है। खाद्योज 'डी' आग पर अधिक देर तक रखने से नष्ट होता। पर पकी हुई चीजें बहुत देर तक बंद करके रखने से वह धीरे-धीरे नष्ट हो जाता है। यह चिकनाई जलनशील होता है। इसीलिये यह दूध, घी, आदि चिकनाई वाले पदार्थों में अधिक पाया जाता है।

खाद्योज 'डी' के अभाव में अणु अस्थियों के अतिरिक्त भी अनेक रोग हो जाते हैं। उनमें से श्वेतप्रदर, रूखात, मधुमेह, क्षय, निमोनिया, हृदयरोग, मृगी, डिट्वा, तोड़, तथा हिस्टीरिया मुख्य हैं।

सूर्य-किरण, मृगमांस, चर्बी, मछली का तेल, चिड़िया का मांस, अण्डा की जर्दी, गरी का तेल, सरसो का तेल, पकव फल, नींबू, टमाटर, सनरा, पका कटहल, आम, पपीता, गोभी काहूँ, दूध, पनीर, मलाई, मक्खन, मधु, क्रीम, सोयाबीन, करमकल्ला, गाजर, लेटिस, जू, पुदीना, सहदेवी, वनकपास, विदारीकद, खरेटी,



खाद्योज 'डी' का खजाना सूर्य-किरण

विधारा, गड़ी, मक्का और गेहूँ के चोकर में खाद्योज 'डी' पाया जाता है।

खाद्योज 'ई'

इसकी उपस्थिति से ही पुरुषों और स्त्रियों में बच्चा उत्पन्न करने की क्षमता और शक्ति का आविर्भाव होता है। वीर्य-क्षय से इस खाद्योज का ह्रास होता है। इसके अभाव में जननेन्द्रिय-सम्बन्धी सभी रोग, बाष्पन, नपु-सकता, मा को दूध न होना, पुरुषों में वीर्य-विकार, शक्ति-हीनता, तथा फोड़े-फुन्सी आदि रोग हो जाते हैं।

इस खाद्योज पर हवा, क्षार, खटाई, धूप, या आंच का बहुत कम प्रभाव पड़ता है। वस्तुओं में सड़न उत्पन्न हो जाने पर ही यह नष्ट होता है। इसीलिये बासी खाद्य-पदार्थ उनके महक जाने पर खाने की मनाही है। खाद्योज 'ई' चिकनाई में घुल जाता है। इसीलिये दूध, घी, आदि वसा वाले पदार्थों में यह अधिक पाया जाता है।

चर्बी, जैतून का तेल, विनीले का तेल, नारियल का तेल, खमीर, अण्डा की जर्दी, अक्रुरित मक्का, चना, गेहूँ, हर प्रकार का बीज, सोयाबीन, सहदे, गुड, तीसी, मक्खन, दूध, नारियल, गाजर, काहूँ, लहेसुन, पालक, करेमू का साग, हरा पत्तीदार शाक, करमकल्ला, प्याज, सलाद, चुकन्दर की पत्ती, केला आदि ताजे फलों में यह खाद्योज यथेष्ट मिलता है।

अलावा शरीर की त्वचा तथा नरों की सुन्दरता और स्वास्थ्य को यह विशेषरूप से कायम रखता है।

इस खाद्योज की कमी या अभाव से, सभी प्रकार के रक्त-विकार जैसे, सफेद दाग, ओठों का कटना, जीभ का खुश्क रहना, Pellagora disease अर्थात् त्वचा का चटकना, मुँह में छाला पडना, पेट के रोग, रक्तहीनता, तिल्ली, जननेन्द्रिय रोग, पेट का तपेदिक, दमा, बहुमूत्र, बेरीबेरी, स्नायुरोग, गर्भवती की कै, जन्वा को दूध न होना या कम होना, थकावट, अरुचि, पक्षाघात, तथा मोतियाबिन्द आदि रोग हो जाते हैं।

यह खाद्योज, समूची दाल, अनाज और आलू, फूलगोभी, टमाटर, भटवास, पालक, पातगोभी तथा सूजी में अधिक पाया जाता है। गेहूँ की अंकुरी, चोकर, तिनी का चावल, सोयाबीन, चना, उद, अरहर, मटर, जौ, हरी भाजिया, गाजर, बौडा, कच्चा केला, शकरकंद, जमीकंद, शलजम और चुकन्दर की पत्ती, सभी ताजे फलों, दूध, दही, मठा, पनीर, मखाने या दूध मखन, खमीर, गोस्त, मछली तथा अण्डा में भी यह मिलता है।

खाद्योज 'बी' ३

डा. विलियम और वार मैन ने इस खाद्योज को १९२७ ई० में मालूम किया। इसके विषय में अभी बहुत कम जाना जा सका है। कहते हैं, शरीर-का वजन बढ़ाने में यह खाद्योज विशेष रूप से लाभकारी सिद्ध हुआ है।

खाद्योज 'बी' ४

१९२९ ई० में डा० रीडर ने इस खाद्योज को मालूम किया। यह गरमी और क्षारों में नष्ट हो जाता है। इसके विषय में भी अभी अनुसन्धान जारी है।

खाद्योज 'बी' ५

डा० चिक और कपिंग ने १९३० ई० में इस खाद्योज का आविष्कार किया। यह गरमी और क्षार में नष्ट नहीं होता। इसके विषय में भी अभी बहुत कुछ मालूम होना बाकी है।

खाद्योज 'सी'

एडवर्ड मैलनेवी ने इस खाद्योज का सर्व प्रथम वर्णन किया। उन्होंने देखा कि समुद्र यात्रा के समय पुत्री-वायु के फेफड़ों में पहुँचने से जो कई रोग होते थे

वे ताजे फलों और ताजी साग-सब्जियों में पाये जाते खाद्योज 'सी' से आराम होजाते थे।

यह खाद्योज क्षारों के साथ मिलाने, धूप में तथा आग पर अधिक देर तक रखकर पकाने या जल से नष्ट हो जाता है। हाँ, अम्ल पदार्थों के साथ दिनों तक टिका रहता है। यह जल में घुलनशील तरकारी उवालकर यदि उसका पानी फेंक दिया तो तरकारियों में स्थित यह खाद्योज भी उसी पानी के साथ बह जायगा और इस तरह-से इसके गुणों में वञ्चित रह जायगा। सब्जियों और तरकारियों में रश्मियों के प्रभाव से इस खाद्योज की उत्पत्ति होती

इस खाद्योज का प्रभाव शरीर की पाचन क्रिया विशेष रूप से पड़ता है। अतः इनकी कमी या अभाव पाचन संस्थान में-सबसे पहले गड़बड़ी होती है, यद्यपि कि इसके अभाव में पाकस्थली एवं आंतों में छाले पड़ जाते हैं। रक्तविकार, अस्थिगत रोग, गठिया, दाँत रोग, मसूढ़ों का फूलना, और उनसे रक्त प्रस्राव, चर्मरोग, मुख से दुर्गन्धि आना, निर्वलता, रक्तजल बढना, लकवा, गर्भवती की कै, जोड़ों की जकड़न, सूजन, स्कर्वी, सुस्ती, पीलिया, मोतियाबिन्दु तथा आदि उपद्रव भी इस खाद्योज की कमी से प्रकाश में आते।

नारंगी, नीबू, टमाटर, अनन्नास, खैरा, आंवला, मोसम्मी, करमकल्ला, पालक, सोया, हरीमिर्च, मूँग, पत्ती, काहूँ की पत्ती, आदि खाद्योज 'सी' के स्रोत हैं।

अगूर, सेब, केला, अनार, आड़ू, रसभरी, आम, नाशपाती, जामुन, पका कटहल, चकोतरा, इमली, आम, पपीता, शकरकंद, अमरुद, बेगन, अदरक, प्याज, ककड़ी, तरबूज, शलजम, गाजर, आलू, हरीमटर, अजवायन की पत्ती, खीरा, हरीघनियाँ, पुदीना, बंदगोभी, करेला, सहजन, सभी अंकुरित अन्न, सोयाबीन, अजीर, खजूर, दूध, तथा मांस में भी यह खाद्योज मिलता है।

शरीर में खाद्योज सी की उपस्थिति से तनु शाली बनते हैं खून साफ पैदा होता और पाचन ठीक-ठीक होता है, शरीर की वाढ में रुकावट नहीं होने पाती तथा बुढ़ापा आने पाता।

जन्म इसके दो प्रकार हैं।

अव्युत्पन्न वाले पदार्थ भी कहते हैं। बढ़ते हुए वृद्धों के लिये जरूरी है। अधिक लेने से हानि करता है। पचने के बाद वचा ग्रंथ विपवत प्रभाव करता है, रोग पैदा करता है विशेषकर बुढ़ा और पेट के रोग। इसके साथ फल और तरकारियां जरूर खाई जायें जिससे इसके दोष हानि न पहुंचावे। ४० वर्ष की आयु के बाद इसका खाना बिरकुल बंद कर देना चाहिये।

ओपजन, कर्बन, और उदजन के मेल से बनता है। शर्करा प्रधान (Sugary food) तथा श्वेतसार, मांडवाले अथवा पिष्ट तत्व वाले साद्य (Starchy food) दो प्रकार का होता है।

२-कार्बोड्रेट (Carbohydrate) इसे कार्बोड्रेट और विनत्रजन प्रधान खाद्य भी कहते हैं। श्वेत-सार का पाचन मुंह की तार से होता है, अतः इसे

शोथ, और जलोदर।

निर्वलता, कृपता आदि।

पत्ती वाले साग और टमाटर। (अरहर)

गेहूं, जौ, राई, चावल, बाजरा, ज्वार, साबुदाणा, कूठ का आटा, सिवाडा, अरारोट, मका, आलू, मटर की छीमी, बोडा, चुकन्दर, शकरकंद, सूरन, अरुई, बडा। नारियल, केला, संतरा, अंगूर, खजूर, ईख, अमरुद, सुसम्मी, आम, खरबूजा, लुहारा, अजीर, काजू, आलू-बोखारा, मुनक्का, किशमिश आदि मीठे सूखे मेवे। दूध, शहद, गुड़, लालशकर, मिश्री, चीनी, आदि मीठी चीजें। (आलू)

मे रसा करते हैं।
१५ प्रकार के होते
हैं, जिनमें 'ए'
बी'१, 'बी'
'डी' 'सी'
प्रधान है।

'बी'१ या 'एफ' वसा
मे नहीं, पानी मे घुलन-
शील। इसलिये बी'१
और बी२ उन चीजों मे
पाया जाता है जिनमे
पानी अधिक होता है।

'बी'२ या 'जी' पानी
मे घुलन शील। आग के
'संसर्ग' से नष्ट।

'सी' जल में घुलन-
शील। आग (ताप) के
संसर्ग से नष्ट होजाने
वाला। नजुक विटामिन।
पानी की अधिकता वाले
खाद्यों में विद्यमान रहने
वाला।

'डी' इसे Sun shine
vitamin भी कहते हैं।

स्नायुओं, ज्ञान तन्तुओं, ग्रन्थियों
पेशियों, पाचनेन्द्रियों, शुद्धों, दिल
व जिगर को शक्ति देता है। शरीर का
विकास और पुष्टि करता है।

'बी'१ के सभी कार्य करता है।
उसके अतिरिक्त त्वचा और नखों को
स्वस्थ और सुन्दर बनाता है।

रक्त शोधक तन्तुओं को शक्ति
देता है। मेदा साफ रखता है। छूत के
रोगों से बचाता है। बाढ रकने नहीं
देता। यकृत और पित्ताशय को स्वस्थ
रखता है। जीवनीशक्ति को बढ़ाता है।
डुबापा जल्द नहीं आने देता। दांतों
को मजबूत करता है।

हड्डियों को बनाता और पुष्ट
करता है। दांतों और नसों को सुदृढ

अपच, घोड़नम के रोग,
भूख न लगना, नाडी विकार,
बाढ की रूकावट, पेट के रोग,
वेगीवेरी, नेत्र रोग, बाल झडना,
नकसीर, जननेन्द्रिय से रक्त
जाना दमा। निर्बलता, घबराहट,
मधुमेह, गठिया, र्वेत कुण्ड,
पेचिश, पागलपन, तपेदिक,
सग्रहणी, मां को दूध न होना,
चिडचिडापन, मोतीयाविन्द,
आलस।

'बी'१ वाले रोगों के अलावा
रक्तहीनता, तिल्ली, स्नायुरोग,
गर्भिणी की कै, थकावट, दस्त।

रक्तचाप बढ़ना, लकवा,
गठिया, पायरिया, जोडों की
जकड़न, गर्भवती की कै, पेट
और आंतों के छाले, पाचन की
खराबी, सिरदर्द, वेचैनी, स्कर्वी,
पक्षाघात, अस्थिमंग दुर्बल-
पेशिया, मोतियाविन्द,
पीलिया, चर्मरोग, नकसीर,
सुस्ती, गले के रोग, चिडचिडा-
पन, संक्रामक रोग, दाव का न
भरना, पस्तहिम्मत होना, दुर्ग-
न्धित सांस, भूख न लगना।

सूखा रोग, अस्थि रोग संधि
वात, र्वेतप्रदर, मधुमेह, फेफड़ों

राश, अरहर, मसूर, गहू, चावल, बाजरा, मटर, सायाबाग,
मछली का तेल +, अंडा की जर्दी, भेड़ का जिगर, चिड़िया
का मांस, धूप (संतरा)

पौधों के बीज, गेहू की अंकुरी छे चोंकर, छ पूरा गेहू,
जौ और ज्वार, कना सहित चावल छे, पूरा आलू छे, कट,
सोया बीन, मसूर, अरहर, मूंग। गहरी हरी पत्तियों
वाले साग, अजवाइन की पत्ती, लेटिस, चौलाई साग,
हरी मटर, पालक छे पोदीना, कुम्हडा, फूलगोभी, शलजम,
मेथी का साग, नारंगी, टमाटर, गाजर छे अंगूर, अनार,
आम, नाशपाती, आड़ू, केला, खीरा, अलूचा, लीची, चको-
तरा, इमली, नींबू, सेब, हरचना, पपीता छे प्याज, शकर-
कंद, करेला, भिंडी, सूरन, तरोई, अखरोट, मुनक्का, आलू-
वाल्, अजीर, खजूर, मूंगफली, गोंद, दूध, मलाई, अण्डा,
किशमिश, मांस, मछली, भेड़ का भेजा. वादाम,
तालमखाना, मक्खन, पनीर, खसीर, ताजी ताडी (गाजर)
'बी'१ वाले खाद्यों के अतिरिक्त तिन्नी का चावल, भट-
बांस छे कोमल हरी भाजियां, कच्चा केला, जमीकंद, सूजी
गोश्त, पूरा द्विदल अन्न (पातगोभी).

रसदार ताजे मौसिमी फल जैसे नींबू छे नारंगी छे टमा-
टर छे अंगूर, अनन्नाम छे सतरा छे मुसम्मी छे आंवला छे सेब,
केला अनार. बेल छे आड़ू, रमभरी, आलूवाल्, नाशपाती,
जासुन, पका कटहल, चकोतरा, इमली, लीची. आम,
पपीता, अमरुद शकरकंद. वेगन, अड़रक, ककड़ी, नारियल,
तरबूजा, हरी और कच्ची साग-मब्जियां, शलजम, गाजर,
आलू, करमकल्ला, लेटिस, प्याज, हरीमटर, पालक 'अज-
वाइन की पत्ती, खीरा, लहसुन, हाराधनियां, पोदीना,
सोया छे हरीमिर्च, छे मूली की पत्ती, करेला, सहजन, चुकंदर
काहू छे; सभी अंकुरित अन्न, अजीर, खजूर, मुनक्का, दूध
और मांस। (कागजी नींबू)

सूर्यकिरण छे मछली का तेल छे सुगमांस, चवी, चिड़िया
का गोश्त, छे अंडा की जर्दी छे गरीका तेल, दूध छे मक्खन छे

खूब 'प्राकार' ही निगलना चाहिये। इसके साथ पानी पीना ठीक नहीं। इसे छिल्के समेत ही खाना चाहिये।

३-वसा (Fats)

इसे चिकनाई, चर्बी वाले, स्नेहन, अथवा स्निग्ध पदार्थ भी कहते हैं। अधिक वसा लेना हानिकारक है।

४ स्फोक (C Illulose)

५-जल (Water)

६-खद्योज (Vitamin)

ये खाद्य द्रव्यों के प्राण होते हैं। इन्हीं की विद्यमानता से राखों में वर शक्ति आती है।

ओषजन, उदजन, और कवन के मेल से बनता है। प्राणिजन्य और धनस्पति जन्य-दो प्रकार का होता है।

कर्वोज से निर्मित वनस्पति जन्य।

उदजन और ओषजन के मेल से बनता है। सटु (Soft) और कठोर (Hard)-दो प्रकार का होता है।

'ए' कच्ची चीजों में विशेष होता है। आग पर पकाने से नष्ट हो जाता है। वसा में घुलनशील है, इसलिए वसा वाले पदार्थों में अधिक पाया जाता है। इसे वृद्धि-कारक के रूप में भी

ताप एवं शक्ति बढ़ाता है। शरीर को सुडौल, मोटा, चिकना और सुन्दर बनाता है।

मल को आंतों में चिपकने/ नहीं देता और ब्राहर निकाल देता है। पाचन में मदद करता है।

शरीर की प्रत्येक क्रिया के सम्पादन में योग देता है। शरीर में ६०% इसकी स्थिति आवश्यक है। शरीर को जीवन और शान्ति प्रदान करता है। शरीर के ताप को सम रखता है।

आँख, त्वचा, एवं झूल के रोगों से रक्षा करता है। शरीर की वृद्धि तथा ज्ञान तन्तुओं का पुनर्निर्माण एवं उनकी रक्षा करता है। बालकों और नेत्र रोगियों के लिए अत्यावश्यक।

निर्वाणता, कृपता, रुचता, शरीर का वेडौलपन, असुन्दरता

कब्ज, मलावरोध।

न्यूनाधिक सभी खाद्य द्रव्यों में विद्यमान रहता है। सभी रोगों में गुणकारी है। इसके बिना जीवन टिक नहीं सकता।

नेत्र रोग, रक्त विकार, फेफड़ों, पाकाशय, गुदों, आंतों के रोग, दन्त रोग, वाह और वजन की कमी, कर्ण-रोग, त्वचा के रोग, नासिका-रोग, हृदय-रोग, झूल के रोग, हड्डियों के रोग, स्नायु-रोग।

काला तिल, सरसों, सोयाबीन

महुआ, जैतून, नारियल, अखरोट, मूंगफली, चिल-गोजा, गड्डी, बादाम, सभी प्रकार के तेल और त्वली।

दूध, घी, दही, पनीर, मक्खन, मोश्त, मछली, चवीं, अण्डा।

(दूध)

फलों और तरकारियों के छिल्के और खुड्के (Roughage), अन्ना के कना और छिल्के जैसे गेहूं का चोकर। (तरोंई का स्फोक)

फल, तरकारी, सभी अनाज आदि और जल। (जल)

रसदार मोठे फल जैसे सतरा, नारंगी, अनन्नास, अंगूर, आम, टमाटर, नींबू, नाशपाती, बेल, अमरूद, पका कटहल, अलूचा, इमली, कमरख, नेर, सेब, पपीता, केला, खजूर, आड़ू, आदि। दूध और उसकी चीजें, गुड, अंजीर, पिस्ता, ख्यानी, हरी साग-सब्जियाँ जैसे—पालक हरी धनियाँ, पुदीना, बौलार्ई, लालसाग, गोभी, अजवायन की पत्ती, केडिस, करमकहला, हरीमटर, नरम बोंस, पान, गाजर, शकरबंदू, आदि। तरकारी, अन्न, सोरह, धान, आदि।

और फलों में
विशेष रूप से
पाये जाते हैं जो
सीधे हमारे शरीरों
में पहुँचकर स्वा-
स्थ्य को उन्नत
करते हैं, जबकि
खाने वाला नमक
हमारे रक्त में
अधिकांश नहीं
मिलता और
व्यर्थ ही शरीर के
बाहर हो जाता है।
अधिक खा लेने से
यह नमक हानि
करता है।

खनिज लवण
शरीर स्थित
जलीयअंश जैसे
कफ और रक्तादि
को गाढ़ा होने से
बचाते हैं। इनकी
गति शरीर के
सभी स्रोतों में
होती है। ये शरीर
से पसीना, कफ,
मल तथा सूत्र को
निकालने में सहा-
यता करते हैं। ये
भोजन में रुचि

नैलिन (Iodine) गल
ग्रन्थि छुल्लिका का मुख्य
तत्व। गल ग्रन्थि, वृद्धि,
कार्यक्षमता एवं विभिन्न
रासायनिक क्रियायें
सम्पादन करती है।
मांगनीज (Manganese)

शैलम (Silicon)

पांशुजन (Potassium)

सैडम (Sodium)
पाचक रसायन।

प्लविन (Flourine)
यौवन रक्तिका खाद्य-गैस

गंधक (Sulphur)

मगनीसम (Magnesium)

शरीर में उत्पन्न होने वाले विषों
से मस्तष्क की रक्षा करता है। गले
की और अन्य गिल्टियों को शक्तिदेता
है और उन्हें स्वस्थ रखता है। स्थू-
लता को रोकता है।

स्नायुओं को पुष्ट और स्वस्थ
रखता है। शरीर में संतुलन बनाये
रखता है।

सुने और देखने की शक्ति
बढ़ाता है। त्वचा को लचीला बनाता,
है। तन्तुओं को पुष्ट करता है।

तन्तुओं, हृदय तथा यकृत को
शक्ति देता है। घाव जल्द भरता है।
स्नायुओं और अस्थियों को पुष्ट
करता है

रक्त शोधक इसीके सहारे शरीर
में लोहम पहुँचता है, पेशियाँ लचीली
बनती है।

पेशियों को पुष्ट करता है।

वाल, नख, पेशियों एवं तन्तुओं
का निर्माण करता है, उम्र बढ़ाता है।
अवयवों को साफ रखता है!

त्वचा और स्नायुओं को स्वस्थ
रखता है। शरीर को ताजगी देता है।

वालों का झडना, पकना
आदि वेधा, गलगण्ड. वजन
की कमी, वोदापन, शरीर के
कोषों की अचैतन्यता।

हिस्टीरिया (गुल्म वायु)

दुत, नेत्र, कर्ण, त्वचा तन्तु
तथा वालों के रोग।

दुर्द, चेहरे की भाई,
मुहांसा, दाग आदि कब्ज,
शरीर की अम्लता, तिछी का
बढना।

गुर्दे और मेदे के रोग, मधु-
मेह. अपच, पेट फूलना, पित्त की
कमी, बहरापन, मोतियाविन्द।

आंख और दांत के रोग।
छूत के रोग। अस्थियों की
बीमारी।

त्वचा के रोग, नाडी दौर्बल्य
यकृत के रोग, रक्त विकार
अम्लता, मधुमेह।

अनिन्दा, उदासी, काहिली,
सुस्ती, चर्म रोग, नरमअस्थि,

फलों का छिल्ला कटाक नाच का हरा हिस्सा अन्न-
नसल तरकारियों के छिल्लों के ठीक नीचे का हिस्सा
पानी में पैदा होने वाले खाद्य जैसे सिवाडा, कमलगट्टा, दूध,
मक्खन, मछली, अण्डे की जड़ी, समुद्री पदार्थ, सेवार
भींगा मछली, समुद्री मछली का तेल, समुद्रजल, लहसुन,
(अन्ननास)

जौ, गेहूं, जई, सरसों का साग, नीबू, नारंगी, टमाटर,
बादाम, अण्डे की जड़ी, (सरसों)

पूरा जवळ पूरा गेहूं, लाल तथा चावल, छिलका सहित
खीराळ सलाद, ताजे फल और साग-सब्जियां,
अंजीर (जौ)

सेवळ खीराळ आलू का छिलका, हरीमटर, जैतून,
पेशी का मांस तथा अन्य ताजे फल और सब्जियां एवं
सूखे मेवे। (सेव)

ककडी छ सभी ताजे फल और तरकारियां एवं हरे साग,
बूब, पनीर, अंडा। (ककडी)

चुकन्दर छ, लहसुन, वन्दगोभी, पालक, फूल और
गांठ गोभी, प्याज, काडलिवर आयल, अंडे की जड़ी,
बकरी का दूध, पूरे अन्न, पनीर। (चुकन्दर)

छ टमाटर, मूली, प्याज, फूलगोभी, लेटिस, अजवाइन,
की पत्ती, पातगोभी, गाजर, शलजम, सोयाबीन, आलू,
शपतालू, मूंगफली, अन्ननास, सेव, पनीर, अण्डा,
मछली, मांस, छिलकादार मेवा, खमीर, अनाज, छुहारा,
अंजीर, दूध, संतरा। (टमाटर)

गेहूं, बाजरा, जौ, जई, गाजर, हरी मटर, बकरी का
दूध, जीरा, चोकर, बादाम, लेटिस, पालक, चुकन्दर, बन्द-

बसा में घुलनशील अतः बसा वाले खाद्यों से प्राप्य। गर्भवती स्त्रियों, दूध पिलाने वालियों, बढ़ते हुए बच्चों, उपरी दूध पीने वाले बच्चों तथा अंधेरे में रहने वालों को यह Vitamin अधिक मात्रा में चाहिए।

‘ई’ (Antistertility or sex Vitamin) बसा में घुलनशील।

खनिज लवण
(Mineral salts)

ये लवण रक्त पाचक, रोग निवारक होते हैं। प्रसन्नता के असुर लो दूर करते हैं और अम्लता को नाश करने में सहायक होते हैं। इनको खान से निकलने वाला नमक न समझना चाहिए, अपितु हमारे प्रतिदिन के भोजन में पाये जाने वाले नमक

खटिकम् (Calcium) यह चूना और खडिया में पाया जाता है, चूना और खडिया को खटिकम नहीं समझना चाहिये। और न शरीर में खटिकम की पूर्ति के लिए चूना और खडिया को काम में लाना चाहिये। बच्चों, गर्भिणी और दूध पिलाने वालियों को इस लवण की अधिक आवश्यकता होती है।

लोहम् (Iron)

जीवन-शक्ति और भूख बढ़ाता है। शरीर की अम्लता को नाश करता है। रक्त, गालों, नखों, ओठों को लाली देता है। स्त्रियों को गर्भ धारण की शक्ति देता है।

और स्वस्थ रखता है। शरीर को क्षय से बचाता है। अंगों को कुरुप और बेडौल होने से बचाता है। बुढ़ापे को रोकता है। शरीर के कोषों में खटिकम और स्फुर को उचित मात्रा में पहुँचाता है।

जननेन्द्रियों को शक्तिशाली बना कर उन्हें सन्तान उत्पन्न करने के योग्य बनाता है। बुढ़ापा जल्द नहीं आने देता।

दांत और शरीर की अन्य अस्थियों का पोषण करता है। वावो और अन्य रोगों को अच्छा होने में मदद देता है। हृदय को बल देता है। रक्त को पैदा करता है। और जमाता है। पेशियों को पुष्ट तथा नाड़ियों को सशक्त बनाता है। क्षय, स्वप्नदोष श्वास रोग से बचाता है। गर्भ की रक्षा करता है। सुन्दर बनाता है।

के रोग, हृदय रोग, मृगी, कब्ज, हब्बा-डब्बा, शरीर का फुटना, पेट निकल आना, हिस्टीरिया मिष्टी कोयला खाने की आदत, दाँतों से नाखून काटना, वाड रक्तता, जुकाम।

वांस्फुन नपुंसकता आदि जननेन्द्रिय सम्बन्धी रोग, मां को दूध न होना, अपने को हीन समझने का भाव, फोडा, फुंसी का होते रहना, गर्भपात की बीमारी, वीर्य विकार आदि।

शरीर में अम्लता का बढ़ना, अस्थि-रोग, निर्बलता, कुपता, रक्तदोष, स्नायु दौर्बल्य।

रक्त हीनता, निर्बलता, पांडुरोग, पाचन और गर्भावस्था की गड़बड़ियाँ, रक्त का पतला पड़ जाना।

वनस्पतफल, नीबू टमाटर, संतरा, पका कटहल, आम, केला, पपीता, गांभी, काहू पनीर, मलाई, घी, मधु. क्रीम, सोयाबीन, करमकल्ला, गाजर, लेटिस, हरी मागमन्जी, प्याज, पेड़ोत्ता, सहदेवी, वनकपास, विदारीकन्द. खिरेडी, विधारा, गडी, मक्का, चोंकर। (मूर्य फिरण)

चवीं, जैतून, तिनौले, नारियल का तैल, जमीर. प्रंडे की जड़ी, लालगोशत, अंकुरित अन्नकई अन्नके बीज. शहद, गुड, तीसी. दाल, सूखे फल व मेवे मक्खन, दूध, गाजर, काहू लहसुन, पालक, करेसू का माग, प्याज, चुकंदर की पत्ती ताजेफल, माग (अंकुरित चना)

दालें, तिलकई गेहूं का चोंकरकई तीसीकी चलीकई सोयाबीन, शलजमकई, पालककई, गरमो, चौलाई, मेथी, अजनाइन, चना के साथ भिण्डी, बंद और फूल गोभी, लेटिस, सहजन, आलू, प्याज, मूली, सेम, गन्ना, पका कटहल, इसली, अलूचा, आट, कमरख, कैथ, चकोतरा, बेर, पपीता रसमरी, जामुन, अमरुद, नारंगीकई टमाटर, गाजर, नीबूकई खीरा, नाशपाती, अंजोर, ताजी ताजी, बादाम, किशमिश, खजूर, मूंगफली, सुनफा, अखरोट, अंगूर, खूबानी, पिस्ता, दूधकई पनीर, मखनिया, दूध, मठा, गुडकई देही, अण्डा (तिल)

सभी ताजे, पके मौसमी फल विशेष कर खूबानी और गन्नाकई, सभी हरी और ताजी साग-सब्जियाँ विशेषकर पालककई, सभी सूखे मेवे विशेषकर किशमिश और खजूरकई, गुड़, अण्डा, दूध, मोयाकीन, पूरी दालें और चोंकर

हितकर भोजन

हितकर भोजन के सम्बन्ध में कुछ लिखने के प्रथम यह एक जान पड़ता है कि हम यह जान लें कि भोजन का हमारा उद्देश्य क्या होता है ?

भोजन का उद्देश्य क्षुधा को जैसे तैसे शान्त कर देना । जिह्वा की परितृप्ति ही नहीं है, भोजन का यह भी नहीं है कि उससे केवल हमारा स्थूल शरीर ही या बलवान हो । अपितु भोजन ग्रहण करते हैं हम ये कि उससे हमारे स्थूल शरीर-पोषण के साथ साथ मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य में भी वृद्धि शरीर मन और आत्मा तीनों के स्वस्थ रहने पर ही पूर्ण रूपसे स्वस्थ रह सकते हैं इनमें से किसी एक के अस्वस्थ पर हम अपने को पूर्णतः स्वस्थ नहीं कह सकते । इसी को ध्यान में रखकर हमारे यहां भोजन को तीन गुणों सात्विक, राजसिक और तामसिक में विभाजित किया गया है जिसमें हमें अपने लिये अच्छे बुरे स्वास्थ्य के उत्तम मध्यम भोजनों के चुनने में सुविधा हो अर्थात् जो धार्मिक, मानसिक एवं शारीरिक तीनों प्रकार के उत्तम स्वस्थ के अभिलाषी हों वे सात्विक भोजन करें जो सात्विक और शारीरिक स्वास्थ्य के ही इच्छुक हो वे राजसिक भोजन को चुनें तथा जिनका उद्देश्य केवल शरीर ही बलवान बनाना है वे तामसिक भोजन से प्रीति करें । परशास्त्रियों का मत है कि बहुत से भोज्य पदार्थ ऐसे हैं जो किसी दृष्टि से शरीर के लिये भले ही लाभदायक लगते हैं किन्तु मानसिक वा आध्यात्मिक दृष्टि से गर उत्पन्न करने वाले ही होते हैं । प्याज को ही लें ली- । यह शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से चाहे कितना ही प्रदायक और गुणकारी हो किन्तु मानसिक और आध्यात्मिक दृष्टियों से वह एक महान् उत्तेजक और निम्ब-टे का तामसिक भोज्य पदार्थ ही है इसी प्रकार मांस ने से शरीर मांसल भले ही हो जाय परन्तु उसमें मान-क वा आध्यात्मिक स्वास्थ्योन्नति की आशा करना आशा मात्र ही है ।

स्वामी विवेकानन्द लिखित 'भक्ति-रहस्य' नामक पुस्तक में से पता चलता है कि ईश्वर की भक्ति प्राप्त करने के उपायों में सात्विक वा प्राकृतिक खाद्य का सेवन

करना सर्व प्रथम है कारण जिस शक्ति से देह और मन गठित होता है वह शक्ति खाद्य पदार्थों में विद्यमान होती है और हमारे पेट में जाकर जिसका केवल आकार बदलता है प्रत्येक खाद्य का हमारे मन और शरीर दोनों पर अलग अलग प्रबल प्रभाव पड़ता है कितने खाद्य पदार्थ उत्तेजक होते हैं जिनके खाने का निग्रह नहीं हो सकता । एक गराबी क्या अपने मन को संयत रख सकता है इसी प्रकार एक मांस भक्षक अहिंसा व्रत धारण कर ही नहीं सकता । अतः यह एक आध्यात्मिक रहस्य है कि मन तब तक शुद्ध नहीं हो सकता जब तक कि आहार शुद्ध नहीं होता और ईश्वर की स्मृति तब तक नहीं बनी रह सकती जब तक कि मन शुद्ध नहीं होता । आहार शुद्धि के होने से सत्त्व शुद्धि होती है अर्थात् उस समय मन इन्द्रिय विषय समूह को ग्रहण करके राग, द्वेष, मोह वर्जित होकर शुद्ध हो जाता है और इस रूप से सत्त्व शुद्धि हो जाने पर मन में ईश्वर की स्मृति विराजमान होती है ।

उपर्युक्त विचार से यह स्पष्ट हो जाता कि सभी दृष्टियों से हितकर भोजन या सद्ग्राहार का अर्थ सात्विक भोजन ही है सात्विक भोजन करने वाले का शरीर, मन और आत्मा तीनों शुद्ध और पवित्र होते हैं हितकर भोजन की कसौटी यह है कि वह —

- (१) शरीर की शक्ति क्षय का निवारण करने वाला हो
- (२) शरीर की वृद्धि करने वाला हो ।
- (३) शरीर को उचित ताप प्रदान करने वाला हो
- (४) बलकारक हो ।
- (५) जल्दी से जल्दी पच कर शरीर में लगने वाला हो
- (६) अनुत्तेजक हो ।
- (७) तथा स्मृति, आयु, वर्ण ओज, सत्त्व एवं शोभा का बढ़ाने वाला हो । यथा:—

आहार प्रीयानः सद्यो बलकृद्देहधायकः ।

स्मृत्यायुः शक्तिर्वर्णो जः सत्त्वशोभा विवर्द्धनः ॥

अब हितकर भोजन का विश्लेषण करके इस विषय पर विशेष प्रकाश डालने का प्रयत्न किया जाता है ।

१—असंयुक्त आहार

असंयुक्त आहार को अंग्रेजी में Mono diet कहते

करते हैं,
त्वचा के निखार
को कायम रखते
हैं, तथा घात को
नष्ट करते हैं।
हमारे शरीर का
१२० भाग खनिज
त्वकों से बना है।
ये प्राणि जन्य
और वनस्पती
जन्य दो प्रकार के
होते हैं।

हरिन् (Chlorine)
खाद्य-गैस। शरीर का
धोवी।

ताम्रम् (Copper)

शक्ति या साहस प्रदान करता है।
आदमी को निभीक बनाता है।

जोड़ों और पेशियों को ठीक रखता है
आंतों का रक्त। वजन घटाने वाला
पाचन का सहायक

रक्त के लाल कणों का पोषण
करता है।

अपुष्ट पेशियां निस्साहसता।

अपच। शरीर में मल की
वृद्धि। चर्बी की बढ़ती। पाय-
रिया। नाड़ी विकार।

रक्तविकार। रक्तहीनता।
पाचन की खराबी।

गोभी, संतरा, नारियल, नीबू, टमाटर, खजूर, अंजीर
सभी बीज, अण्डा की जर्दी, आलूबोखारा, किशमिश,
सेब, बैर, नारंगी। (अंजीर)

मूली, टमाटर, गाजर, खाने वाला नमक, गाय-जकरी
का दूध, पनीर, नारियल, पालक, अंडे की सफेदी, केला,
पूरा गेहूँ, पातगोभी, नीबू, अनन्नास, खीरा, प्याज, अनार,
खजूर। (मूली)

अंगूर सेब, हरी मटर, अजनाइन की पत्ती, हरी,
साग-सब्जियां, दालें, सेबे, चना, गाजर, टमाटर, पात-
गोभी। (अंगूर)



(व) श्वेतसार प्रधान, खाद्यपदार्थों जैसे, गेहूँ, जी, मक्का, बाजरा, चावल, तथा आलू आदि के साथ कच्ची साग-सब्जियों (सलाद), ताजे मीठे फलों, मेवों, तथा शर्करा का मेल बहुत ठीक बैठता है। इस सिद्धान्तानुसार नीचे लिखे कुछ नमूने स्वास्थ्यद्वर्क मेल वाले भोजन बनते हैं।

- (१) रोटी और सलाद।
- (२) रोटी और शहद या खाड़ या मधु।
- (३) भात और मोठा आम रस।
- (४) रोटी और पिण्ड खजूर।
- (५) भात और किशमिश।

(स) वसा प्रधान खाद्य पदार्थ आमाशय में बिलकुल नहीं पचते। उनका पाचन केवल आंतों में होता है। इस लिये यदि ये पदार्थ, प्रत्यामिन प्रधान वा श्वेतसार प्रधान खाद्य पदार्थों के साथ खाये जायें तो हितकर साबित होंगे इस तरह :—

- (१) मक्खन के साथ रोटी,
- (२) दालों के साथ घी, या मक्खन,
- (३) मांस के साथ नारियल या मूँगफली
- (४) भात के साथ मलाई या क्रीम, तथा
- (५) रोटी के साथ घी, आदि के मेल बहुत लाभकारी सिद्ध होते हैं और पचकर शरीर में आसानी से लगते हैं।

(व) श्वेतसार प्रधान और वसा प्रधान खाद्य द्रव्यों के साथ शर्करा प्रधान खाद्य द्रव्यों एवं हरी साग-सब्जियों का मेल खूब बैठता है क्योंकि ये क्षार-मय होती हैं। जैसे —

- (१) रोटी और मक्खन के साथ सलाद और मुनक्का,
- (२) रोटी और घी के साथ सलाद और गुड़
- (३) भात और मलाई के साथ हरे साग और शहद,
- (४) आलू के साथ तेल, गुड़, और हरी साग सब्जी
- (५) रोटी के साथ, क्रीम, शहद, और साग-सब्जी

(ह) प्रत्यामिन प्रधान खाद्य द्रव्यों के साथ खट्टे फलों या हरी साग-सब्जियों का मेल गुणकारी होता है। जैसे —

- (१) दही के साथ सलाद, और दाल,
- (२) दही के साथ मास और साग-सब्जी,

(३) दाल के साथ घी और सेव,

(४) आग के साथ मलाई और अण्डा,

(५) दाल के साथ पकी साग-सब्जी और घी।

(र) प्रत्यामिन प्रधान चीजों का एक साथ सेवन करना उत्तम है। परन्तु ऐसे पदार्थ अधिक नहीं खाने चाहिये। क्योंकि प्रत्यामिन वाले भोजनों का अधिक सेवन कभी-कभी विष के समान हानिकारक होता है। नीचे लिखे मेल वाले भोजन गुणकारी होते हैं यदि वे थोड़ी मात्रा में खाये जायें—

- (१) चने की रोटी और गाढ़ी दाल,
- (२) चने की रोटी और दही,
- (३) मास और दाल,
- (४) मास और मछली, तथा
- (५) अण्डा और चने की रोटी।

३—समुतल भोजन

समुतल भोजन को अंग्रेजी में *Balanced diet* कहते हैं। समुतल भोजन वही है जिसमें आहार-विज्ञान और शरीर-विज्ञान के अनुसार वे सभी चीजें उचित मात्रा में मौजूद हों जो शरीर-निर्वाह के लिये आवश्यक हैं। ऐसे ही भोजन से शरीर का भलीभाँति पोषण होता है, उसे पर्याप्त शक्ति और ताप की उपलब्धि होती है, एवं स्वास्थ्य और आयु की वृद्धि होती है। समुतल भोजन में प्रत्यामिन, कार्बोज, वसा, खनिज लवण, स्फोक, जल, तथा सभी प्रकार के खाद्योज उचित मात्रा में होते हैं, जिनसे शरीर की सभी आवश्यकताएँ पूरी हो जाती हैं। यदि उपर्युक्त खाद्यतत्वों में से किसी एक ही खाद्यतत्व का सेवन किया जायगा तो स्वाभाविक है कि उससे शरीर की अनेकों अन्य आवश्यकताएँ पूरी न हो सकेंगी और फलतः शरीर धीरे धीरे गिरकर नष्ट हो जायगा।

समुतल भोजन क्या है? अथवा साधारणतः एक मनुष्य प्रतिदिन कौन-कौन वस्तु कितनी-कितनी मात्रा में खावे जिससे उसकी सभी शारीरिक आवश्यकताएँ पूरी हो जायें और वह रोगों से बचा रहकर उत्तम स्वास्थ्य और लम्बी आयु प्राप्त करे, अब इस पर विचार किया जाता है।

हैं। इसका मतलब है, एक समय केवल एक ही खाद्य-वस्तु खाना। जैसे एक वक्त कोई एक किस्म का फल खाना और दूसरे वक्त केवल दूध, तथा तीसरे वक्त कोई और खाद्य वस्तु। यह आदर्श असंयुक्त भोजन है। पर यदि किसी कारणवश ऐसा भोजन लेना सम्भव न हो तो एक समय में दो प्रकार के परन्तु मेल वाले भोज्य पदार्थ साथ-साथ खाये जा सकते हैं। जैसे, फल और दूध, रोटी और गुड़ तथा दाल और दही।

प्रसिद्ध विचारक लीनी ने बड़े जोरदार शब्दों में एक बार कहा था कि सबसे अच्छा और लाभप्रद तो यही है कि मनुष्य एक समय में केवल एक ही चीज खाये अधिक नहीं।

हम क्यों एक वक्त में केवल एक ही चीज खाये ? इसका भी कारण है। वह यह कि हमारे शरीर के भीतर पहुँचने पर प्रत्येक खाद्य वस्तु की जो हम खाते हैं उनके गुणानुसार, अलग-अलग प्रतिक्रिया होती है। और पचने में वे अलग-अलग समय भी लेते हैं। अतः यदि हम चाहते हैं कि हम जो भोजन करते हैं उसका हमारे शरीर पर अच्छा प्रभाव पड़े, और वह पूर्ण रूप से पचकर हमारे शरीर में लगे। यह केवल तभी सम्भव है जब कि हम एक समय में केवल एक ही चीज खाये और उसे पूरी तरह पचने का मौका दें। इसके विपरीत यदि एक बार के भोजन में कई तरह की चीजें खायी जायेगी तो पाचन में गड़बड़ी होनी स्वाभाविक है। कारण शरीर की जीवनी शक्ति को यदि एक ही वक्त में दो या कई विभिन्न गुण और प्रभाव वाले खाद्य पदार्थों को पचाने का काम सौंपा जायगा तो यह बिल्कुल निश्चित है कि उनमें से किसी भी खाद्य पदार्थ को वह पूरा-पूरा न पचा सकेगी, और फल उसका रोगोत्पत्ति या बुरा स्वास्थ्य ही होगा। तात्पर्य यह कि हमारे एक वक्त के भोजन में जितनी विविधता होगी उतनी वे हमारे उत्तम स्वास्थ्य के लिये अहित कर साबित होंगे।

२—मेल वाले खाद्य पदार्थ

किन खाद्य पदार्थों का एक साथ खाना उचित और उपयोगी है, इसकी जानकारी प्रत्येक व्यक्ति को होनी चाहि-

ये ससार के आहार-विशेषज्ञों ने आहार शास्त्र करके तथा गम्भीर अन्वेषणों द्वारा आहार सम्बन्ध सिद्धान्त निर्धारित किये हैं जिनका ज्ञान सर्व को होना चाहिये। उनमें से मेल वाले खाद्य सम्बन्ध में निम्नलिखित सिद्धान्तों को समझ सार उनका पालन करना चाहिये—

(अ) प्रत्यामिन प्रधान चीजों, जैसे मास, मछनें, तथा वेसन आदि के साथ खट्टे फल तथा दाल खाना हितकर है। क्योंकि प्रत्यामिन खाद्य पदार्थ शय में पाये जाने वाले खट्टे रस से ही पचते हैं। खट्टी चीजों को खटास, आमोशय के खट्टे पाचक मेल खाने की वजह से प्रत्यामिन प्रधान भोज्य पदार्थ पचने में विघ्न नहीं डालती अपितु बलती सहायता देती है। इस सिद्धान्तानुसार दूध, दही साथ खाना उत्तम है। हालांकि बहुत से लोग इस मेल को भ्रम से मानते बैठे हैं। इसी सिद्धान्त को सामने रखते हुए मैं ताजे फल-विशेषकर खट्टे फलों, जैसे संतरा, अंगूर, नींबू, टमाटो, आदि का संयोग सर्वोत्तम मानता हूँ। यह अनुभव से जाना गया है कि दही नहीं पचता है, वह यदि दूध पीने के प्रथम क्षण में चूस ले या दो-एक संतरे का रस पी ले तो उसे दूध पचने लगेगा। क्योंकि आमोशय में दूध के पचने के लिये यह आवश्यक है कि वह पेट में जाते ही फट जाय। कार्य के लिये मुँह की लार में पर्याप्त क्षार का अत्यन्त आवश्यक है जिससे दूध मुँह में जाते ही आप फट जाता है और इस कविल बन जाता है। के उत्तम पाचन के लिये उसपर रासायनिक प्रक्रिया होने लगे। दूध के साथ खट्टे फलों का सेवन इस को आसान बना देता है। इसी तरह नीचे दिये संयोग साध्य आहार कहलायेंगे—

(१) चने की रोटी के साथ टमाटर का खट्टा फल।

(२) दही के साथ फल।

(३) दाल या मास के साथ खट्टा फल।

(४) मछली या अण्डा के साथ खट्टा फल।

(५) दूध के साथ कागजी लेमू।

क्षारधर्मी खाद्य पदार्थ

अम्लधर्मी खाद्य पदार्थ

सभी ताजे, पके और खट्टे फल (विशेषकर नीबू-जाति के)

धारोष्णदूध

मठा

हरे साग

हरी तरकारिया सम्भवतः छिलको समेत

हरी मटर

आलू छिलका समेत

मूली पत्ती समेत

प्याज

शहद

गुड

सूखन

कच्ची गरी

किशमिश

दही मीठा

गन्ना

गाजर

सलाद

हरा चना

मास

मछली

अण्डा

पनीर

गेहूँ, चावल, मकाई आदि अनाज

रोटी

दाले

सूखा मेवा

सफेद चीनी और मिश्री आदि

मिठाइयां

चाय, काफी, तथा सभी नरों की चीजे

मुरब्बे, अचार, चटनी, खटाई, सिरका आदि

तली हुई चीजे

उबला हुआ दूध

खीर

मसाले

चटपटे

डब्बों में बन्द भोजन

तेल

नमक

भोजन के चुनाव में क्षारधर्मी और अम्लधर्मी खाद्यों के भस्म ४ और १ के अनुपात की कितनी बड़ी महत्ता और उपयोगिता है।

क्षारधर्मी और अम्लधर्मी खाद्यपदार्थों की संक्षिप्त तालिका ऊपर दी गई है—

(व) मोटे हिसाब से समतुल्य भोजन—मोटे हिसाब से यदि हम अपने भोजन में कार्बोज ३ भाग, वसा १ भाग तथा प्रत्यामिन + खनिज लवण + खाद्योज १ रखते हैं, तो यह एक साधारण मनुष्य के लिये समतुल्य भोजन माना जा सकता है। परन्तु मनुष्य की आयु, डीलडोल, धर्म, मौसिम, एवं देश वा स्थान के विचार से इस प्रकार भोजन में कमी-बेगी का होना स्वाभाविक है।

(स) सबसे सस्ता समतुल्य भोजन—हमारे प्रतिदिन के भोजन में निम्न लिखित खाद्य-तत्व उचित परिमाण में जरूर मौजूद रहने चाहिये—

कार्बोज ४०५ ग्राम

चर्बी ७३ ग्राम

प्रत्यामिन ७४ ग्राम

खटिकम् १०२ ग्राम

स्फुर १.४७ ग्राम

लोहम् ४४ मिलीग्राम

खाद्योज 'ए' ७०००
खाद्योज 'बी' ४००
खाद्योज 'सी' १७०
पौने दो छटांक में खाद्योजकी मात्रा (५० युनिट में)

(अ) रक्त में क्षारत्व और अम्लत्व की उप-स्थिति की दृष्टि से संतुलित भोजन —

किसी के शरीर का रक्त तभी शुद्ध समझा जाता है जब उसमें रासायनिक प्रक्रिया के फलस्वरूप ८० प्रतिशत क्षारमय और २० प्रतिशत अम्लत्व हो। अर्थात् यदि हमारे प्रतिदिन के भोजन में एक हिस्सा अम्लधर्मी खाद्य-पदार्थ हो तो उसमें उसका चौगुना क्षारधर्मी पदार्थ होने चाहिये, तभी हमारे आरोग्य की रक्षा सम्भव हो सकती है, अन्यथा नहीं। जब शरीर के रक्त में क्षारत्व और अम्लत्व के इस ४ और १ के अनुपात में कमी वा वेशी हो जाती है, अथवा जब रुधिर में, क्षारधर्मी खाद्यपदार्थों के कम उपयोग के कारण, क्षारत्व की कमी और अम्लत्व की बढ़ती हो जाती है तो प्रकृति रुधिर और शरीर के अन्य तन्तुओं में से क्षारत्व को खींचकर शरीर के पोषण के काम में उसे लगाने के लिये बाध्य होती है, नतीजा यह होता है कि शरीर का रुधिर और अन्य तन्तु जिनसे क्षारत्व खींचलिया जाता है निःसत्व, निर्बल, और रोगी हो जाते हैं। स्नायु और मज्जा की रचना के लिये रक्त में अम्लत्व की बहुत थोड़ी मात्रा होनी चाहिये। इससे अधिक अम्लत्व का रुधिर में होना तो उसका विपाक बनना और अत्यन्त भयावह है। एक प्रसिद्ध डाक्टर का कथन है कि प्राकृतिक नाम की कोई चीज ही नहीं है, और प्राकृतिक कारणों से होने वाली जो मौतें बताई जाती हैं वे सभी शरीर में अम्लता की अधिकता से ही होती हैं। इसके विपरीत रुधिर में क्षारत्व वह वस्तु होती है जो छीजे हुये तन्तुओं की मरम्मत करती है, बीज कोषों (Cells) को नवजीवन प्रदान करती है, तथा हमें रोगों से लड़ने की शक्ति देती है। एक वाक्य में कहना चाहे तो कह सकते हैं कि शरीर में क्षारत्व के बिना हम एक क्षण भी जीवित नहीं रह सकते। इसकी वजह यह है कि खून में क्षारत्व की कमी या अभाव हो जाने से उसमें स्थित श्वेत-कणों की हमारे उत्तम स्वास्थ्य के लिये काम करने की शक्ति क्षीण हो जाती है, तथा शरीर-यन्त्र को सुचारु रूप से परिचालित करने वाली सारी व्यवस्था ही नष्ट-भ्रष्ट हो जाती है। मधुमेह, नेत्ररोग, सभी प्रकार के ज्वर, दाढ़-व्याधियां, पेट के रोग, तथा हर प्रकार की पाचन की कमी आदि सभी रोग केवल खून में क्षार की कमी

हो जाने से ही उत्पन्न होते हैं। कुछ चोटों के जख्मों, मृत्यु की परिभाषा है—अम्ल-विष के द्वारा रोगी होने या अन्तिम परिणाम और शरीर में अभाव।

शरीर में जाकर भोजन क्षार अथवा अम्ल पदार्थ में बदल जाता है। भोजन, पहले पोषण की से पकता है और तत्पश्चात् जलकर राख बनता है। राख में जो खनिज लवण विद्यमान होते हैं, वे ही रक्त के भीतर गलकर अम्लत्व अथवा क्षारत्व की वृद्धि करते हैं। कई प्रकार के खनिज-लवण खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं। उनमें से कुछ जैसे सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम तथा लोहम् आदि शरीर में क्षारत्व उत्पन्न करते हैं, और आयोडीन, क्लोरीन, सल्फर, तथा फास्फोरस आदि अम्लत्व।

किसी खाद्य-वस्तु के स्वाद में खटास मालूम करके उसे अम्लजातीय खाद्य वस्तु वा खटाई नहीं मान लेना चाहिए। क्योंकि किसी भी खाद्य वस्तु की प्रक्रिया तब के बाद आमाशय में क्या होती है? उसके स्वाद द्वारा निश्चित करना मुश्किल है। उदाहरणार्थ लेमू को ही ले लीजिये यह शत प्रतिशत क्षार धर्मी खाद्य-वस्तु है परन्तु स्वाद में इससे खट्टा शायद ही कोई अन्य खाद्य-पदार्थ हो। लेमू ही क्यों, लगभग जितने भी ताजे सब्जियां फल होते हैं, सभी क्षारधर्मी होते हैं। क्योंकि आमाशय में पहुंचकर ये सभी क्षारधर्मी तत्त्व के रूप में बदल जाते हैं और उनका खट्टा अंश उसी में विलुप्त हो जाता है। क्षारधर्मी खाद्य पदार्थों में केवल तीन ही प्रकार की खटास पायी जाती है—मैलिक एसिड, टार्टरिक एसिड तथा साइट्रिक एसिड, और ये तीनों ही शरीर के लिये अत्यन्त लाभप्रद हैं। अन्य सभी प्रकार की खटास अम्ल-कारक होती है और शरीर को हानि पहुंचाती है। नीचे जातीय सभी फल साइट्रिक एसिड के घर होते हैं। वेदाना, कालीकिसमिश, तथा टमाटर में भी यह एसिड पाया जाता है। नाशपाती, सेब, अंगूर, और टमाटर में मैलिक एसिड की प्रचुरता होती है। एक शरीर केवल उसमें स्थित टार्टरिक एसिड के कारण ही एक गुणकारी एवं क्षारधर्मी खाद्य पदार्थ प्रसिद्ध है। उपर्युक्त विवेचन से यह स्पष्ट हो जाता है कि हमारे

४—सादा और सात्विक भोजन

सरस, स्निग्ध, सारवान, और हृदय ग्राही आहार सात्विक होता है। अधिक कटु, अम्ल, लवण, उष्ण, क्षण, रुक्ष और उग्र आहार राजसिक है, तथा वासी, हीन, दुर्गन्धयुक्त, जूठा, और अपवित्र आहार, तामसिक होता है। सात्विक आहार से आयु, बल, उत्साह, योग्य, सुख, और प्रीति की वृद्धि होती है, और चित्त सत्वगुण की वृद्धि तथा आध्यात्मिक उन्नति होती है। जिसके आहार से दुःख, शोक, और रोग उत्पन्न होते हैं और तामसिक आहार से जडता, अज्ञान, कुरोग, तथा दुःभाव बढ़ता है। इसलिये विचारवान व्यक्ति सात्विक भोजन से प्रेम और राजसिक एवं तामसिक भोजनो से बचना करता है।

हम सादा और सात्विक भोजन ही क्यों करें ? इस पर छान्दोग्य-श्रुति में भी विशद रूप से वर्णन मिलता है। लिखा है—आमाशय में पचने के बाद हमारा भोजन तीन भागों में विभक्त हो जाता है। स्थूल निस्सार अंश ल बनता है, सार अंश से मांसादि बनते हैं, तथा सूक्ष्म अंश से मन की पुष्टि होती है। जिस प्रकार दधि के पचने पर उसका सूक्ष्म अंश ऊपर आकर घृत बनता है, उसी प्रकार अन्न के सूक्ष्मांश से मन बनता है। मन अन्नमय होता है। आहार शुद्धि से सत्वशुद्धि, सत्वशुद्धि से ध्रुवा-मृत्ति, और स्मृतिशुद्धि से ससार-ग्रन्थियों का मोचन होता है। 'यादृश भक्ष्यते अन्नं बुद्धिर्भवति तादृशी' अर्थात्, हम जो भोजन करते हैं, बुद्धि वैसी ही हो जाती है। अतः यदि भोजन तामसिक होगा तो हमारा मन, बुद्धि, प्राण व शरीर तामसिक होगा जिससे ब्रह्मचर्य धारण और साधना आदि शुभ कर्म असम्भव हो जायेंगे। और यदि यह राजसिक हुआ तब भी मन और बुद्धि चञ्चल हुये बिना रहेंगे। इसलिये बुद्धिमानों इसी में है कि सादा और सात्विक भोजन ही ग्रहण किया जाय।

डाक्टर शाह कहते हैं कि यदि सात्विक भोजन न मिले तो केवल राजसिक पर रह जाओ मगर तामसिक भोजनो की तरफ आँख उठाकर भी न देखो। जब मन चिन्तित और उदास होवे अन्न छोड़कर केवल दूध का सेवन करो, मन प्रफुल्लित हो उठेगा।

५—प्राकृतिक वी सप्राण भोजन

जो प्राण से भरपूर है, अथवा सप्राण है, केवल वही हमें प्राण-शक्ति प्रदान कर सकता है, यह प्राकृतिक एक अटल सिद्धान्त है जो भोजन के सम्बन्ध में भी समान रूप से लागू होता है। निर्वल से बल प्राप्ति की आशा करना निरी मूर्खता है। विश्लेषणात्मक प्रयोगों से यह सिद्ध किया जा चुका है कि सप्ताह की अधिकतम जनता जो भोजन करती है वह ६० प्रतिशत से अधिक निष्प्राण और १० प्रतिशत से कम ही सप्राण होता है। यही कारण है कि सभ्यता के इस विकास के युग में भी हमारे स्वास्थ्य का विकास नहीं हो पा रहा है, और दिन दिन रोगों की संख्या बढ़ती जा रही है।

प्रकृति चाहती है कि खाद्य पदार्थों को हम उनके प्रकृत रूप में ही खाय और लाभ उठावें। तात्पर्य यह कि फल, मूल, साग सब्जी, अन्न आदि जो भी खाद्य वस्तुएं हमें प्रकृति से जिस रूप में प्राप्त होती हैं, उन्हें उसी रूप में ग्रहण करने से उनके प्राणतत्त्व खायोज, खनिज लवण आदि हमारे शरीर को सहज ही में प्राप्त हो सकते हैं। पर हम हैं कि प्रकृति के इस कल्याण आदेश को न मानकर अपनी निबुद्धि से खाद्य-वस्तुओं को, आग के ससर्ग से तल, भुन, एवं उबाल कर, निष्प्राण करके तब खाते हैं और लाभ के बदले हानि उठाते हैं। प्रकृति किसी को माफ नहीं करती, यह भी उसका एक नियम है। और प्रकृति के नियमों को भंग करना या न मानना रोग तथा उसके नियमों का पालन करना या मानना ही आरोग्य है। आयुर्वेद में कहा भी है—'प्रकृति स्मामिक्ष स्मरेत्' अर्थात्, प्रकृति का सदैव अनुसरण करो।

इतिहास इस बात का गवाह है कि जब से मनुष्य ने आग पर खाना पकाने की विद्या सीखी तभी से उसका स्वास्थ्य सम्बन्धी पतन आरम्भ हुआ। एक नहीं, बल्कि जैसे दांतों को मुँह में सदैव धारण करने वाले मनुष्य के लिए भोज्य वस्तुओं को आग पर नरम करके खाने की क्रिया प्राकृतिक कदापि नहीं कही जा सकती।

हर्ष की बात है कि आजकल के कतिपय देशी और विदेशी डाक्टर और वैज्ञानिक अब प्राकृतिक और सप्राण

उपयुक्त सभी खाद्य तत्व लगभग उचित परिमाण में नीचे लिखे सबसे सस्ते भोजन से प्राप्त किये जा सकते हैं-

खाद्य	माना - सटिकम	स्फुट	लोहम्	'ए'	'बी'₁	'बी'₂	'सी'	कार्बोज	चर्बी
भुना चना २ छटाक	.०८	३५	१६.१	*	*	*	*	६७.३ ग्राम	५.६ ग्राम
पालक कच्चा ४ छटाक	१४	०२	११.४	६१३०	१६०	*	११०	६.० ग्राम	२.० ग्राम
चोकरसहित ६ छटाक	.१६	१००	१८.०	३६४	६१५	कुछ	*	२४४.२ग्राम	२.१ ग्राम
आटा									
उर्द १ छटाक	.१२	२००	५६	३६,	८०	काफी	*	३४.४ ग्राम	०.८ ग्राम
तिल या गुड २ छटाक	.५१	.२०	७३	१४६	*	*	*	४.३ ग्राम	१४.४ग्राम
धनिया १ छटाक	०७	.०४	२०	१७४	*	*	*	२.४ ग्राम	१.८ ग्राम

इस भोजन में हेर-फेर कर गेहूँ की जगह पर जी बाजरा आदि लिया जा सकता है। पालक की जगह अन्य साग, जैसे चने का साग, सहजन, चौराई तथा लेटिस आदि ले सकते हैं। भोजन के दो-चार घंटे बाद नाश्ता के तौर पर कोई भी मौसिमी फल खाया जा सकता है।

(ह) एक जवान मजदूर का समतुल भोजन—एक साधारण परिश्रमी युवक के लिए प्रतिदिन ६० ग्राम प्रत्यामिन, ४७५ ग्राम कार्बोज, ६० ग्राम वसा तथा पर्याप्त मात्रा में खाद्योज और खनिज लवणों की आवश्यकता होती है, जो उसे नीचे लिखे भोजन से प्राप्त हो सकता है।

प्रत्यामिन (दाल या मास) २ छटाक
वसा (घी, मक्खन आदि) आध छटाक
कार्बोज (आटा, कभी-कभी चावल) ८ छटाक
दूध (बदले में दही, मठा) ८ छटाक
साग-सब्जी ७ छटाक
गुड आध छटाक
जोड़ १ सेर १० छटाक

(र) एक प्रौढ़ व्यक्ति के लिए सतुलित दैनिक भोजन—
रोटी या भात ... १४ औंस
दाल ... ३ "
हरे पत्तीदार साग ... ४ "
कंद भाजिया (गाजरादि) ... ३ "
अन्य तरकारिया ... ३ "
फल ... ३ "
गुड ... २ "
घी, तेल या मक्खन ... २ "
मछली-मास (बदले में दूध) ... ३ "
अण्डा (बदले में मठा या दही) ... १ "
दूध ... १० "

(ल) ससार के किसी भी व्यक्ति के लिये दैनिक भोजन—ससार के सुप्रसिद्ध आहार-विशेषज्ञ मिलकर निम्न लिखित एक सर्वाङ्गपूर्ण भोजन का निर्माण किया है, और उनका यह दावा है कि भोजन ससार के किसी देश के किसी भी व्यक्ति के लिए एक उत्तम सतुलित दैनिक भोजन का काम करेगा—

अन्य देशों के किसी भी व्यक्ति के लिये सतुलित भोजन	भारतीय शाकाहारियों के लिये सतुलित भोजन	भारतीय मासाहारियों के लिये सतुलित भोजन
अनाज, साथ में गेहूँ उचित अंश में	१० औंस	२० औंस
दाल ...	×	३ औंस
कंद और ठोस भाजी ...	८ औंस	५ औंस
हरे साग ...	८ औंस	५ औंस
फल ...	५ औंस	२ औंस
तेल, घी, (वसा) ...	२ औंस	१ औंस
दूध ...	२१ औंस	८ औंस
मठा ...	२ औंस	२ औंस
दूध, मछली, अण्डा ...	५ औंस	४ औंस

मांस-मछली की प्रोटीन टिक नहीं सकती।
जगरण, मांस में जो रोगाणु, यूरिया, तथा यूरिक एसिड
आदि विषों का बाहुल्य होना है, उससे ये प्राकृतिक मेवे
विषा मुक्त होते हैं।

मीठा-मिठाइयों का स्थान खूब पके मीठे फल तथा
हृद आसानी से ले सकते हैं। शहद तो एक पचापचाया
भोजन स्वयं होता है जो हमारे आमाशय में जाते ही
च जाता है इसमें सैकड़ा ४२ भाग ग्लूकोज होता है।
पड खजूर तथा-किशमिश आदि का मीठापन किस चीनी
कम होता है? इनमें जो चीनी होती है वह सफेद
चीनी से हजार गुना बढ़िया और उपयोगी होती है।

नारियल, दूध, तथा मेवों से हमारे शरीर के लिये
चित चर्बी भी मिल जाती है। खाद्योज और खनिज
वर्णों के भण्डार ताजे फल होते ही हैं। फिर हमें चाहिये
क्या?

कम लाभकारी भोजन—वे छत्ते आटे की रोटी, कना-
आर चावलों का भात, छिलके सहित और मिर्च मसाला
सहित आग पर पकी साग-सब्जी, साथ में कच्ची साग-
सब्जियों का थोड़ा सलाद, फल, धारोष्ण दूध, तथा मेवे,
पूर्वोक्त भोजन तो नहीं, पर उससे थोड़ा कम लाभकारी
भोजन जरूर है, और केवल ऐसे ही भोजनों पर रहकर
कोई भी अपना जीवन सुखमय बना सकता है।

सबसे कम लाभकारी भोजन—छत्ते आटे की रोटी
मालिश किए हुए चावलों का भात, वे छिलके की और मिर्च
मसालों सहित आग पर पकी साग-सब्जी, मांस-मछली
अण्डे, उवाला दूध, छिलकारहित दालें, तथा अन्य चटपटे
भोजन लाभ तो कम पर हानि ही अधिक करते हैं। ऐसे
भोजनों से जहातक हो सके बचना चाहिए।

बहुत से लोग यह समझते हुए भी कि कच्चे, प्राकृ-
तिक, एवं सप्राण भोजन परम उपकारी होते हैं, उनका
सेवन केवल इसलिए नहीं करते कि उनमें चटपटे भोजनों
की तरह स्वाद नहीं होता। ऐसे लोगों से लेखक का नम्र
निवेदन है कि यदि वे सूक्ष्म दृष्टि से देखें और विचार
करें तो प्रता लगेगा कि असल और सच्चा स्वाद तो
खाद्य वस्तुओं की प्राकृतिक-अवस्था में ही होता है, उनकी
विकृत अवस्था में कदापि नहीं। चटपटे भोजनों में जो
स्वाद अनुभव होता है वह अपना पैदा किया

हुआ और अप्राकृतिक होता है जबकि प्राकृतिक
भोजनों का स्वाद नैसर्गिक और स्वाभाविक
होता है। यही दोनों स्वादों में अन्तर है। फिर पुस्तदर
पुस्त से बिगड़ी हुई हमारी जीभ भी तो प्राकृतिक खाद्यों
के प्राकृतिक स्वाद को भूल चुकी होती है, जिसको याद
करके उसमें पुन रसानुभूति के लिए उसे समय और
अभ्यास की जरूरत पड़नी स्वाभाविक है।

लेकिन इन पक्तियों को पढ़ लेने के बाद कोई ऐसा
व्यक्ति, जो पुस्तदरपुस्त से अप्राकृतिक और निष्प्राण
भोजन करने का आदी है एकाएक कच्चा और सप्राण भोजन
करना आरम्भ करदेगा तो वह लाभ के बदले हानि उठा
सकता है। कारण, भोजन में अक्सर अमूल परिवर्तन
उसका निर्बल पाचन-यन्त्र सम्भाल न सकेगा। नतीजा
यह होगा कि लाभ के बदले उल्टे हानि हो जायगी।
दूसरी वजह यह है कि बरसों से निष्प्राण भोजनों का
आदी होने के कारण आमाशय इतना कमजोर बन गया
होता है कि वह सप्राण भोजनों को पचा ही नहीं सकता।
यही कारण है जो हमेशा उबला हुआ दूध पीने वाले को
कच्चा दूध नहीं पचता, हमेशा आग पर पकाया हुआ
भोजन करने वाले को भीगा और अकुरित चना बज्ज
करता है, तथा पुराना अन्न खाने वाले को नयी फसल
के जानदार अनाज माफिक नहीं पड़ते और दस्त लाते
हैं। इसीलिए ऐसे व्यक्तियों को और उन जीर्ण रोग के
रोगियों को जिनकी प्राणशक्ति तेजी से घटने लगती है,
आमतीर से एकाएक कच्चा और सप्राण भोजन करने की
सलाह नहीं दी जाती बल्कि धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाते हुए
उन्हे निष्प्राण भोजन से सप्राण भोजन पर लाया
जाता है।

६—निरामिश भोजन

भारत में निरामिश भोजन आदि काल से सर्वश्रेष्ठ
माना जाता है। भारत में जितने महान पुरुष हुये हैं
लगभग सभी निरामिश भोजन के पक्ष में थे और हैं। पर
अब तो इस भोजन की उपयोगिता को पाश्चात्य देशों के
लोग भी स्वीकार करने लगे हैं। वहा के डाक्टर तक अब
अपने रोगियों को सलाह देने लगे हैं कि यदि वे निरोग
होना चाहते हैं तो निरामिश आहार करें और मासादि

भोजन के लाभों को समझकर उस पर अधिक जोर देने लगे हैं।

दांतों को रखते हुए वनपक राख-वरतुओं को उनके प्रकृत रूप में चबा-चबाकर न गाना, दांतों की सबसे बड़ी अनुपयोगिता है। आजकल लोगों में दांतों की बीमारियां बहुत फैली हुई हैं, जिसका मुख्य कारण दांतों की ठीक कसरत का न होना है और जिन्हें हम वनपक आहार आसानी से दूर कर सकते हैं।

गांधी जी ने 'नवजीवन' पत्र में एक जगह लिखा है— 'वनपक अनाज खाकर अगर जीवन निर्वाह किया जा सके तो कृत्रिम अग्नि के ससर्ग से तय्यार की गयी खुराक न ले अथवा बहुत थोड़ी ले। फल और बहुत सी हरी भाजी जो बिना राधे भी खाई जा सकती है, खानी चाहिए। लेकिन कच्ची हरी भाजी की खुराक का परिमाण बहुत थोड़ा रखना चाहिए। दो तीन तोला कच्ची हरी भाजी से काफी पोषण मिल जाता है। मिठाई-मसालों वगैरह का एकदम खाकर त्याग करना चाहिए।'

एक खास बात कच्चे खाद्यों के सम्बन्ध में ऐसी है जिसका अनुभव लगभग सभी को हुआ होगा। वह यह कि जिस परिमाण में पका हुआ खाद्य खाया जाना सम्भव होता है, उसके केवल आधे या इससे भी कम परिमाण में उसी खाद्य को कच्चा खाकर जीवन की आवश्यकताएं पूरी की जा सकती हैं। अर्थात् आग पर पके हुए खाद्य पदार्थ खा तो जाते हैं अधिक, पर लाभ करते हैं कम। और कच्चे खाद्य द्रव्यों को थोड़े परिमाण में ही खाने से पेट भर जाता है, पर लाभ कहीं अधिक होता है। उदाहरण के लिए आध सेर पालक का पका साग कोई भी खा सकता है, मगर उतना ही कच्चा साग कदाचित् ही कोई खा सके। और उतने कच्चे साग खाने की किसी को जरूरत भी नहीं है। क्योंकि जितना लाभ आधसेर पका साग खाने से हो सकता है, उससे कहीं अधिक लाभ छटाक, डेढ़ छटाक कच्चे साग खाकर ही आसानी से प्राप्त किया जा सकता है। इस तरह कम खाद्य से अधिक लाभ की प्राप्ति, प्रकृति भोजन की सबसे बड़ी विशेषता है।

दूसरी बड़ी विशेषता प्राकृतिक खाद्य पदार्थों की जो है, वह है उनका निर्दोष होना। केवल इतना ही नहीं, प्राकृतिक खाद्य स्वयं तो निर्दोष होते ही हैं, साथ ही साथ

जो व्यक्ति उसका सेवन करता है उसके शरीर का कायाकल्प करके उसे निर्दोष बना देते हैं। ऐसे क अन्तड़ियों में जाकर वहां सड़न नहीं पैदा करते, वहां जाकर अन्तड़ियों में रहने वाले घातक रोगाणुओं को नष्ट करके शरीर के लिये उपकारी जीवाणुओं को उत्पन्न करते हैं। इसके उपरांत प्राकृतिक खाद्य पूर्णतया शक्ति होने की वजह से, उसका धार रक्त के प्रभत्व को करके शरीर को शुद्ध और रोगमुक्त करता है। अतः ऐसे होने पर तो संप्राण भोजन जरूर ही करने चाहिये ताकि रोग से जल्दी निवृत्ति हो जाय।

परम लाभकारी भोजन—खाद्य सम्बन्धी उर्ध्व वैज्ञानिक विवेचन के पश्चात् हम बिना शक व संशय कह सकते हैं कि हमारा परम लाभकारी भोजन कोई हो सकता है तो वह संप्राण और प्राकृतिक भोजन ही है। अर्थात् वे भोजन जो ताजे फलों, कच्ची सब्जियों, तुरत के दुधे हुए दूध, एव शहद और मधुमेह रूप में हमें सीधे प्रकृति से प्राप्त होते हैं। ये ही निराला भोजन अमृतखाद्य कहलाते हैं। अर्थात् ऐसे खाद्य अग्नि के ससर्ग में आकर एव मिर्च-मसालों से मिश्रित होकर मर नहीं गये होते। सभी अन्न जो हरे ताजे पानी में भिगोकर अंकुरित किये हुए होते हैं, संप्राण भोजनों की कोटि में आते हैं। जैसे फसल के बमने मक्के का ताजा हरा गेहूं, जौ, चना, मटर, मक्का, ज्वार, बाजरा आदि अमृतान्न, तथा भिगोकर नर्म और अंकुरित किये हुए सभी प्रकार के अन्न-बीज कच्चा, और घायल हुए तो अमृत ही है, जिसके सम्बन्ध में दो रायें हो ही नहीं सकती। डॉक्टर केलाग ने एक जगह लिखा है कि बार कुछ बछड़ों को उबाला हुआ दूध पिलाकर रखा कि उनमें से ६० प्रतिशत बछड़े मर गये, इसी एक बार अन्दाजा लगाया जा सकता है कि उबला दूध कितना हानिकारक होता है और कच्चा दूध कितना लाभकारक।

दूध से हमें प्रोटीन की उपलब्धि होती है। इसी प्रकार बादाम, अखरोट, तथा मूंगफली आदि मेवों से भी अच्छी किस्म की प्रोटीन ग्रहण कर सकते हैं। अनाज प्रोटीन की मात्रा सैकड़े १६, बादाम में २१, तथा मूंगफली में २७ भाग होती है। इन मेवों की प्रोटीन

रण से साधारण व्यक्तियों द्वारा भी असम्भव हो
 ती। ऋतु अनुसार भोजन सर्वोत्कृष्ट और पूर्णरूपेण,
 त भोजन होता है जो हमें प्रत्येक साल प्रत्येक ऋतु
 प्त होता रहता है।

कौन सी वस्तु किस ऋतु में किस प्रकार के शरीर
 ाए किस प्रकार से सेवन की जाय जिससे शारीरिक
 मानसिक स्वास्थ्य सुधरे इससे पश्चिमी चिकित्सा
 ो अनभिज्ञ है। युरोप आदि शीत प्रधान देशों में
 अधिक होने के कारण एक ही खाद्य वस्तुओं के
 हों-मास सेवन करने से तद्देशवासियों का काम बन
 ा है, परन्तु भारत जैसे गरम देश में न तो यह नियम
 लागू हो सकता और न वैसे भोजन कारामद ही सिद्ध
 कते हैं। यहाँ तो एक नही साल में छ-छ. ऋतुएं होती
 और सब एक से एक बलवान और सभी का असर
 के रहने वाले मनुष्यों, पशु-पक्षियों, जल वायु, वन-
 त, वृक्ष, अन्न, फल, तथा साग सब्जी पर पड़ता है।
 की वजह से अपने आहार विहार में समय समय पर
 वर्तन करते रहने के लिए प्रकृति हमें एक तरह से
 य करती है। और यदि हम ऐसा नहीं करते हैं तो
 र हमें अस्वस्थ रहने की शिकायत भी नहीं करनी
 हिए।

दूध विशेष हितकर भोजन

दूध ही एक ऐसा भोजन है, जिसमें प्रत्या-
 न, काबोज दुग्ध शर्करा, खनिज लवण, वसा तथा
 ाज आदि मनुष्य-शरीर पोषणोपयोगी सभी खाद्य-
 त्व आवश्यकतानुसार विद्यमान होने के कारण उससे
 रीर का निर्माण, सुरक्षण, एवं पोषण तीनों होते हैं।
 सचमुच मनुष्य का एक सर्वाङ्गपूर्ण एवं पौष्टिक
 भोजन है जिस पर एक नवजात शिशु सालों रहकर बढ़ता,
 नपता तथा पुष्ट होता है।

दूध में दो प्रकार से प्रत्यामिन पाये जाते हैं। एक
 विलेय प्रत्यामिन जिसको अलव्युमिन भी कहते हैं और
 सारा अविलेय प्रत्यामिन जिसका दूसरा नाम दधिन है
 दोनो प्रच्छी किस्म के प्रत्यामिन होते हैं। दूध की
 प्रत्यामिन में स्फुर-तत्व पाया जाता है यही दूध की
 प्रत्यामिन की विशेषता है। इससे शरीर असाधारण रूप

से पुष्ट हो जाता है।

दूध एक वसा खाद्य प्रधान है जो शरीर को ताप और
 शक्ति देता है। दूध के वसा अणु इतने सूक्ष्म होते हैं कि
 आसानी से और जीघ्राणिशीघ्र शरीर की रक्त-प्रदायनी
 प्रणालियों में घुसकर उन्हें पोषण देने में सफलीभूत हो
 जाते हैं। वसा-अणुओं का यह नैसर्गिक गुण, दूध को
 गरम करने से नष्ट हो जाता है क्योंकि दूध को गरम
 करते ही ये अणु पिघल और सिमिट कर दूध की सतह
 पर खिच भाते हैं और फिर सिवा स्वाद के और किसी
 काम के नहीं रह जाते। इसी वजह से दूध को गरम कर
 के पीना व्यर्थ है। और इसी वजह से बच्चे को दूध पीने
 के लिए मा के स्तन में दूध की ऐसी व्यवस्था है कि वह
 बिना आग पर रखे ही बच्चे के मुँह में सीधे चला जाय
 और वहाँ से पेट में पहुँच कर पूरा-पूरा लाभ पहुँचावे।

दूध में पायी जाने वाली शर्करा, दुग्ध या लेक्टोज
 कहलाती है। दुग्ध शर्करा सफेदी में तो मिल की चीनी
 जसी ही होती है परन्तु मिठास में साधारण चीनी से कुछ
 कम होती है। यही कारण है कि अधिक दिनों तक दूध
 पर रहने पर भी दूध से जी नहीं ऊबता। यह पाचक भी
 होता है और शीघ्र पचनशील भी।

दूध में सोडियम, लोहा, कैल्शियम, पोटेशियम,
 मैग्नीशियम, सल्फर, फास्फोरस, क्लोरीन, तथा आयोडीन आदि
 कई प्रकार के उपयोगी खनिज लवणों की भरमार होती है,
 जो शरीर-रक्षा के लिए बड़े जरूरी होते हैं। इन्हीं से
 शरीर में मज्जा की उत्पत्ति होती है, मासपेशियों का
 निर्माण होता है, शरीर में बल आता है, मस्तिष्क तथा
 रक्तवाहिनी नलिकाओं का गठन होता है और शरीर की
 अस्थियाँ बनती और पुष्ट होती हैं।

दूध में एक साथ ही पाच-पाच खाद्योज-‘ए’ ‘बी’
 ‘सी’ ‘डी’ तथा ‘ई’ विद्यमान होते हैं, जिनकी उपयोगिता
 के बारे में कहना ही क्या।

इसके अतिरिक्त दूध में हारमोन और एन्जाइन आदि
 तत्व तथा डायस्टोस और गेलेक्टोस नाम के दो खमीर भी
 पाये जाते हैं जिनसे दूध की उपादेयता और बढ़ जाती है
 और वह इस पृथ्वी का प्रमृत मनुष्य बन जाता है।

आयुर्वेदानुसार दूध स्निग्ध, ओजवर्द्धक, धातुवर्द्धक,
 वृष्य, स्फूर्तिदायक, रसायन, वृद्धिवर्द्धक तथा बल-कारक

धनवन्तरि

खाना बिल्कुल छोड़ दें। डाक्टरों की इस सलाह को मान कर वहाँ कितने ही रोगियों ने आशातीत लाभ उठाया है और उठा रहे हैं। 'इण्डियन डेलीमेल' के सस्थापक फ्रेडरीक होल सिगर का बहुत पुराना गठिया रोग केवल निरामिष आहार से ही सदा के लिए जाता रहा। संसार का प्रसिद्ध साहित्यिक वर्नाडि शा, विश्वविचारक रोमारोलां, सर स्टफोर्ड क्रिप्स, तथा हमारे राष्ट्रपिता महात्मा गांधी—सभी निरामिष भोजी थे।

"गत युरोपीय महायुद्ध के अन्त में जब डेनमार्क पर घड़ी कड़ी नाकाबन्दी थी और वहाँ के निवासी भूखो मरने के खतरे में थे तो, डाक्टर हिन्डहोड लिखता है—
"मुझे खाद्य नियन्त्रण करने को कहा गया। मैंने लोगों को मुख्यतः निरामिष आहार पर रखा। बारह महीने, अर्थात् अक्टूबर १९१७ से अक्टूबर १९१८ तक डेनमार्क वासी इस आहार पर रहे। उसका परिणाम यह हुआ कि कोपेनहेगन का मृत्यु अनुपात नीचे लिखे अनुसार घट गया:—

औसत

१८९०—१८९१	१५८२
१९००—१९०४	१४५०
१९०५—१९०९	१४६१
१९१०—१९१४	१३७१
१९१५—१९१६	१३८६
१९१७	१२३६

अक्टूबर १९१७ से अक्टूबर १९१८ ६८५

मृत्यु अनुपात में यह कमी आश्चर्यजनक कही जा सकती है। मैं खुद निरामिषाहारी और शाकाहार का पक्षपाती भी केवल इसलिए नहीं कि मुझे यह अच्छा लगता है वरन् इसलिए कि मैं शाकाहार को ठीक मानता हूँ। आहार शास्त्रियों का एक समूह (और मैं उसी समूह में हूँ) जो मानता है कि मासप्रोटीन और अण्डे का प्रोटीन बहुत अधिक परिमाण में खाया पाचन यन्त्र, अंतड़ी, जिगर, गुर्दे शिराओं और धमनियों और धमनियों में विष फैलाने वाला होता है।

७—ऋतु अनुसार भोजन

जिस ऋतु में जो खाद्य-वस्तु उत्पन्न हो उसीको व्यवहार लाना, ऋतु अनुसार भोजन कहलाता है जो स्वास्थ्य

के लिए हितकर और कल्याणकारी होता है। गार्थ ग्राम गर्मी और बरसात में उत्पन्न हो पक कर खाने योग्य होता है। अतः ग्राम खाने भरपूर लाभ उठाया जा सकता है। लोग ग्राम तरकीबों से सुरक्षित रखकर अकसर जाड़ों में जो एक फजूल-सी बात है। कारण, उन सुरक्षित उन दिनों ब्राद न खुशू रह जाती है, न स्वाद, वे कुछ लाभ ही करते हैं। इसलिए बुद्धिमानों कि प्रत्येक ऋतु में पैदा होने वाले खाद्य-पदार्थों का किया जाय।

खाद्य वस्तुओं का ऋतु विशेष से बड़ा रहता होता है। जिस ऋतु में जिन रोगों के उत्पन्न हो सम्भावना रहती है उस ऋतु में प्रकृति वृद्धा खाद्य वस्तु उत्पन्न करती है जिनसे उन रोगों को होने में मदद मिले। यह प्रकृति को हमारे कल्याण लिए दूरदर्शिता है। इसमें तनिक भी संदेह नहीं कि यदि हम ऋतु अनुसार भोजन प्रतिवर्ष कड़ाई करने लगे तो हमें १०० वर्ष की आयु और उत्तम दोनों सहज ही में प्राप्त हो जाएंगे।

जिस देश में जो खाद्य वस्तुएं जिस मौसम में होती हैं, उस देश में वे उसी मौसम में खायें जाने से अनुकूल होती हैं और उनमें प्रकृति उन्हें रसों और खाद्य तत्वों की प्रशस्त होती है जिन रसों और खाद्य तत्वों की उस मौसम आवश्यकता होती है। सभी रस या सभी खाद्य तत्व किसी मौसम में उपजने वाले किसी एक वस्तु में ही नहीं उपलब्ध हो सकते इसीलिए प्रकृति मौसम में केवल एक ही नहीं अपितु अनेक विविध रसों और खाद्य तत्वों से परिपूरित करती है यह उसकी महती कृपा है। और इसी लिए हम मौसम में उपजने वाली प्रत्येक खाद्य वस्तु को भोजन में हेर फेर करके स्थान देकर सभी रसों को लेते हुए उनमें स्थित सभी खाद्य तत्वों से लाभ चाहिए। अतः यह एक मानी हुई बात है कि प्रत्येक मौसम में उपजने वाले खाद्य पदार्थों का उस मौसम में सम्भार के साथ करने भोजन के गलत चुनावों के कारण जो अनारोग्य बड़े बड़े आहार शास्त्रियों तक से हो जाया करता है।

घ चिकित्सा किसी अनुभवी दुग्ध-चिकित्सक की निग-
ने ही होनी चाहिये ।

गुन चैत वा क्वार, कातिक के महीने इस चिकि-
लिये अधिक उपयुक्त होते हैं चिकित्सा स्थान किसी
जगह में जैसे वाटिका, उपवन आदि में होना चाहिये ।

तो चाहिये कि दुग्ध-चिकित्सा आरम्भ करने के कुछ
हले से ही अपने अन्नादि के भोजन में धीरे धीरे
रते करते केवल दूध और फलपर आजावे और बाद
को भी छोड़कर केवल दूध लेने लग जाना चाहिये
नियमपूर्वक दुग्ध-चिकित्सा आरम्भ कर देनी

दुग्ध चिकित्सा से लाभ का क्रम जानने के लिये दुग्ध-
सा करने के पहले रोगी का वजन, ऊँचाई, गर्दन,
एड, एवं जंघा आदि का नाप लेना चाहिये । उसी वक्त देश
रोगी की प्रकृति, दूध की मात्रा एवं उसके समय
ने तौर से विचार कर लेना चाहिये ।

वच्छन्द रूप से जंगल और चारगाहों में चरने वाली
गा बकरी का दूध कल्प के लिये लेना चाहिये । उसका
धारोष्ण होना भी जरूरी है ऐसा न हो सके तो सवेरे
हा हुआ दूध भी दिनभर काम में लाया जा सकता है

। सुबह और शाम दोनों वक्त ताजा दूध दुहाकर काम
में, गरम किया हुआ दूध, दूध कल्प के काम का नहीं

। कल्प वाले दूध में मिश्री आदि भी मिलाना मना है ।
दूध-कल्प जब तक चलता रहे तब तक सिवा दूध के

भी खावा पीना नहीं चाहिये । जल पीना भी वर्जित है ।
दो एक दुध मुह बच्चे के सहस आनन्द भग्न रहना

ये और पूर्ण विश्राम करना चाहिये । प्रतिदिन प्रातः
नियमपूर्वक गुनगुने जल से स्नान करना भी कल्प के
अत्यन्त आवश्यक है ।

एक अमेरिकन दुग्धचिकित्सक के मतानुसार रोगी
में फुट लम्बा हो उसे उतने ही सेर दूध २४ घटो में पी

चाहिये और जितने सेर दूध उसे २४ घटो में पीना
सके दो तिहाई को दिन में तथा एक तिहाई को रात

पीना चाहिये और जितने सेर दूध उसे २४ घटो में पीना
तने ही आस दूध प्रतिवार आध आध घटे के अन्तर
पीना चाहिये परन्तु दुग्ध-कल्प का करनेवाला अपनी
ति के अनुकूल अपनी आवश्यकता स्वयं समझकर भी

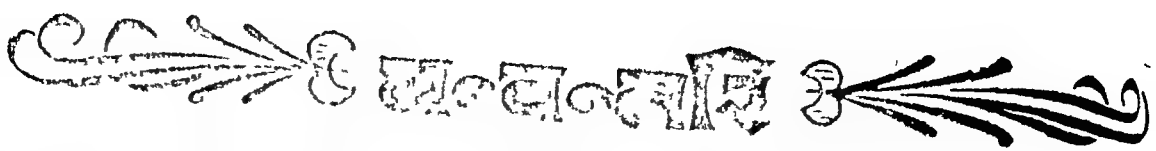
दूध का परिमाण निर्धारित कर सकता है और बाद में
जैसे जैसे आवश्यकता पड़ती जाय उसके अनुसार उसमें
वृद्धि भी की जा सकती है । हर हालत में आधे घंटे बाद
आधा आधा सेर दूध जरूर पीना चाहिये रात्रि में दूध
बंद रखे ।

दूध को शुद्ध वर्तन में लेकर उसे चम्मच से थोड़ा थोड़ा
मुह में डालकर और भोजन के आस की तरह चबाकर
तब निगलना चाहिये ताकि मुंह का राल भलीभांति उस
में मिल सके । कल्प में दूध को पचाने के लिये औषधियों
का व्यवहार भूल से, भी नहीं करना चाहिये ।

कल्प के दिनों में दूध कल्प के आसर से दबे रोग
उभड़ते हैं और उभड़कर सदा के लिये चले जाते हैं ।
अतः उनसे डरने के बजाय खुश होना चाहिये फिर भी यदि
दूध प्ररुचि या वायु उत्पन्न करे और गुड गुड बोले तो
प्रातः काल दूध का सेवन करने से एक घंटा पहले दो
चम्मच ठंडे जल में एके या आधे कागजी नीबू का रस निचो-
ड़कर पी जाय गुडगुड़ाहट अधिक होने पर जब जब दूध पीवे
उसमें पाच या सात बूंद नीबू का रस मिलाकर पीवे लाभ
होगा । यदि इन उपचारों से पेट की गुडगुड़ाहट शान्त नहीं
तो दूध का पीना एकदम बन्द करके दो तीन दिनों का उपवास
कर डाले और तत्पश्चात् दूध का पीना पुन आरम्भ कर
यही उपचार कल्प के दिनों में बब्ज, दस्त, ज्वर, मतली तथा
सर दर्द आदि उपद्रवों के होने पर भी करे और तकलीफ
अधिक बढ़ने पर किसी अनुभवी दुग्ध-चिकित्सक से सलाह
अवश्य करे ।

जब तक रोग दूर न हो जाय दूध-कल्प जारी रखना
चाहिए । इसके लिए साधारणतः कम से कम ४५ दिन और
अधिक से अधिक दो-तीन महीने लग सकते हैं । कितने ही
पुराने रोगों में चार-छ. महीनों तक कल्प चलाना
पड़ता है ।

कल्प हठात् बंद करके ठोस पदार्थ हरगिज खाने न
लग जाना चाहिए । अपितु कल्प समाप्ति के पहले और
दूसरे दिन कल्प के दिनों के तरह ही दिन के दो बजे तक
दूध पीये । उसके बाद जितनी मात्रा में दूध लिया जाता
हो, उतना लेता रहे, पर अब आधा-आधा घंटा पर लेने के
बजाय दो-दो घंटा बाद लें ।



आदि गुणों वाला है। इससे जरीर की जीवनीजक्ति सदा जागृत और राजकृत रहती है। दूध में, जरीर में शीघ्र बुढ़ापा न आने देने का भी गुण है।

दूध एक पूर्ण भोजन है सही, पर वह शिशुओं के लिए बनाया गया है, जवानों और बूढ़ों के लिये नहीं। 'Milk is only for infants' अर्थात् दूध शिशुओं का ही भोजन है। दूध का भोजन जितना बच्चों के अनुकूल पड़ता है, जितना वह उनके लिए गुणकारी मिष्ट होता है, उतना वह न तो बड़ों के मुआफिक आता है और न उस से लाभ ही पहुँचता है। इसका एक प्रधान कारण यह है कि बच्चे दूध को मा से स्तन में मुँह लगाकर उसमें बिना हवा लगे प्राकृतिक रूप में ग्रहण करते हैं और कर सकते हैं और बड़े न तो उसको उस तरह और उस रूप में ग्रहण करते हैं और न कर ही सकते हैं। इसी से उन्हें दूध का पूरा-पूरा लाभ नहीं मिलता। इस सम्बन्ध में यह नहीं भूलना चाहिये कि दूध अपना अधिकांश गुण, वायु के स्पर्श से पृथ्वी के स्पर्श से, बाह्य अग्नि के स्पर्श से, बाह्य आकाश के स्पर्श से, थोड़ी-थोड़ी मात्रा में चूस-चूस कर न पीने से अपनी माता का न होने से तथा उसका तापमान पीने वाले तथा पिलाने वाली दोनों के शरीर के तापमान के बराबर न होने से खोदेता है। इन बातों को बच्चों के दूध पीने के ढंग से मिलाने कर देखिये बात स्पष्ट हो जायगी कि दूध सही अर्थ में केवल बच्चों का ही भोजन है, बड़ों को नहीं।

पर यदि वयस्क भी दूध पीकर अधिक से अधिक लाभ उठाना चाहते हैं तो उन्हें (१) दूध को गरम करके नहीं पीना चाहिये, बल्कि धारोष्ण पीना चाहिये। क्योंकि 'पीयूषमभिनव पयः' लोकोक्ति के अनुसार दूध, स्तन से निकल कर सीधे हमारे शरीर में प्रवेश कर जाना चाहिये, तभी वह अमृत का कार्य करेगा। (२) दूध को दुहने के बाद पृथ्वी पर न रखना चाहिये। (३) दूध को घूट-घूट मुँह की लार से मिलाकर धीरे धीरे पीना चाहिये। (४) दूध में चीनी आदि मिलाकर नहीं पीना चाहिये। (५) दूध जितना पच सके उतना ही पीना चाहिये।

दूध से बने घी, मक्खन, मठा, दही, दुधिया पनीर, मलाई, रस-खाना, जमादूध, दूध-चूर्ण, छेना, तथा शर्करा आदि पदार्थों में मक्खन, मठा, दही, दूधिया

एवं दुग्धजनकरी विशेष गुणकारी होते हैं करी है अतः उनके स्थान पर दूध का ही करना उचित है। अन्वेषणों और प्रयोगों से है कि वही गुण में दूध में कही उत्तम होता है। गुणकारी प्रेय है। वैद्यक शास्त्रों में तक्र या मक्खन लोक का अमृत माना गया है। तक्र का यदि अधिक हो तो मनुष्य कभी बीमार न पड़े और बुढ़ापा आवे। आयुर्वेद में उल्लेख है —

‘न तक्र संवी न्यथते कदाचित्

न तक्र दुग्धा प्रभवन्ति रोगाः।

यथा सुराणाममृतं सुपेयम्

— तथा नराणाम् भुवि तक्र माहुः॥

अर्थात्, तक्र सेवी कभी रोगी नहीं होता। तक्र के सेवन से एक बार नष्ट हो जाते हैं कभी उत्पन्न नहीं होते। जिस प्रकार देवताओं में सर्वोत्तम पेय पदार्थ माना जाता है उसी प्रकार लिये पृथ्वी पर तक्र है।

दुग्ध-चिकित्सा वा दुग्ध-कल्प

दुग्ध-चिकित्सा, एक स्वतन्त्र चिकित्सा पद्धति रोगियों को केवल दूध पिलाकर उन्हें रोगों से मुक्त जाना है। अनुभवों दुग्ध-चिकित्सकों का कहना है कि से सम्बन्धित रोगों को छोड़कर कोई भी शारीरिक ऐसी नहीं है जो दुग्ध चिकित्सा से न मिट सके। इसका उपचार ज्वर रोग में अनुकूल नहीं पड़ सकता। ज्वर में कुछ भी खाना जान को जोखू में डालना है। दुग्ध-चिकित्सकों का यह भी अनुभव है कि दुग्ध से रोग जड़ से नहीं जाता इसलिये पहले रसाहार या और अनेक क्रियाओं द्वारा जब रोग जड़ से बचा तब वजन बढ़ाने के लिये दूध का कल्प-काम में चाहिये। दुग्ध-चिकित्सा से मानसिक रोग, सप्रेम शूल, उन्माद, मूर्च्छा, भ्रम, वायुगोला, वस्तिरोग, रक्तपित्त, अतिसार, योनिरोग, ग्लानि, गर्भलाव, कास, प्रमेह, सुजाक, वातपित्त, रक्तविकार, तथा में लाभ हो सकता है।

दुग्ध-चिकित्सा करते वक्त उसके नियमों का साथ पालन करना अत्यन्त आवश्यक है अनुभव मानी करने से लाभ के बदले हानि हो सकती है।

श नहीं है और शरीर विज्ञानानुसार यह साबित किया जा सकता है कि आज भी उसका शरीर फलों द्वारा पोषण प्राप्त करने में समर्थ है। मेरा तो यह भी विश्वास है कि लाहार उसे पूर्णतया स्वस्थ, सुन्दर एवं सशक्त रखता है और रोग, शोक, कष्ट से मुक्त। मनुष्य के पोषण के लिये आवश्यक कौनसी ऐसी चीज है जो फल और मेवों में नहीं मिलती?.....यदि किसी बच्चे को बचपन से ही फल खिलाये जाये तो इसमें कोई सन्देह नहीं है कि न तो वह कभी बीमार पड़ेगा, न कभी बूढ़ा होगा।.....यदि मनुष्य अपने स्वाभाविक भोजन पर आजाय तो वह किसी भी रोग से अपने को मुक्त कर सकता है।

किसी प्राणी का स्वाभाविक भोजन क्या होना चाहिए, इस बात की जांच करने के लिये दो कसौटियाँ प्रयोग में लायी जा सकती हैं। पहली कसौटी तो यह है कि इस प्राणी के शरीर की विशेषता उसकी अन्न-प्रणाली की बनावट पर गौर किया जाय। और दूसरी यह कि इस प्राणी की स्वाभाविक रुचि किस प्रकार के खाद्य को खींचकर करने की प्रेरणा देती है, इस बात को जाना जाय।

एडमण्ड जेकेली, कूने, जुस्ट आदि चोटी के आहार शास्त्रियों ने एक स्वर से कहा है कि मनुष्य आजकल जो भोजन खाता है, वह उसका भोजन नहीं है। मनुष्य के दांतों और आंतों का अध्ययन करके और उनका मुकाबिला मनुष्येतर जीवों की आंतों और दांतों से करके उन्होंने यह मत प्रकट किया है कि मनुष्यों की आंतें और दात, मांसाहारी पशुओं की आंतों और दांतों से भिन्न होते हैं और फल खाने वाले पशुओं की आंतों और दांतों से भिन्न। मनुष्य के पात, जबड़े, पेट की आंतें, पाचन वा लाला-रसिया सभी अधिकतर गुरीला जाति के वानरो से मिलती हैं जो केवल फल खाकर असाधारण शक्ति प्राप्त करते हैं। मनुष्य के आगे के आठ दांतों की बनावट इस प्रकार की है जो फलों को काटने में उपयुक्त होने लायक होते हैं और जबड़े सहित शेष दांत उन्हें कुचलने और पीसने के काम में आते हैं।

स्वाभाविक भोजन की दृष्टि से सस्य के समस्त जीव चार श्रेणियों में विभाजित किये जा सकते हैं—फलभक्षी, जैसे खटमल एवं कीटाणु; मांसभक्षी, जैसे सिंह, चीता

आदि हिलजीव, घास-पातभक्षी, जैसे गाय, बैल आदि। तथा फलभक्षी, जैसे मनुष्य, बन्दर आदि। मांसभक्षी जीवों के दांत लम्बे, नुकीले और दूर दूर होते हैं जिनसे वे जीवों का मांस फाड़कर निगल जाते हैं। उनका आमाशय छोटा और गोल होता है, और अंतर्द्वियां उनके शरीर से ३ से ५ गुना अधिक लम्बी होती हैं। घास भक्षी जीवों के दांत भी ऐसे होते हैं जिनसे वे घास को नोचकर खा सकें। इन जीवों का आमाशय बहुत बड़ा होता है, क्योंकि वे घास-पात अधिक मात्रा में खाते हैं, और इनकी अंतर्द्वियां इनके शरीर से २० से २८ गुना अधिक लम्बी होती हैं। इसी प्रकार फल भक्षी जीवों के दांतों की बनावट भी ठीक वैसी ही होती है जैसी कि फल खाने के लिये जरूरत पड़ती है। और उनका आमाशय चौड़ा होता है, तथा अंतर्द्वियां उनके शरीर से १० से १२ गुना अधिक लम्बी होती हैं। अब इन अंतिम तीन प्रकार के जीवों से मनुष्य का मिलान करने पर ज्ञात होगा कि मनुष्य के दांत न तो मांस भक्षी जीवों से मिलते हैं और न घास भक्षी जीवों से। उसके अंतर्द्वियों की लम्बाई भी अन्य फलभक्षी जीवों की भांति ही उसके शरीर से १०-१२ गुना ही अर्थात् १६ से २८ फुट लम्बी होती है। (मनुष्य शरीर सिर से लेकर रीढ़ की हड्डी के अंतिम छोर तक ही माना जाता है, जिसकी लम्बाई लगभग ढाई फुट होती है।) अतः यह सिद्ध हुआ कि मनुष्य फल भक्षी जीव है और उसका स्वाभाविक भोजन मात्र फल है।

किसी जीव के स्वाभाविक भोजन जानने की दूसरी कसौटी है खाद्य वस्तु विशेष को उसकी स्वाभाविक दशा में खाने को उस जीव विशेष का जी चाहना। उसकी ओर आकर्षित होना। सो डाक्टर एडोल्फ जुस्ट के शब्दों में पशु का शिशु जब पहले पहल अपनी माद छोड़ता और मैदान में निकलता है तो क्या उसे इस सम्बन्ध में जरा भी शक रहती है कि उसे क्या खाना है? नैसर्गिक बुद्धि उसका पथ प्रदर्शन करती है और बिना किसी कठिनाई के वह अपना भोजन चुन लेता है। मृगजावक हूब हूँडता है। गिलहरी का वच्चा फल खाता है। और लोमड़ी का वच्चा चूहे आदि का शिकार करता है। आरम्भ से ही प्रत्येक पशु का वच्चा उन सभी चीजों—जहरीली घासादि से जो उसके लिये हानिकारक होती हैं, बचता है। आरम्भ में

तीसरे दिन आधा दिन दूध और आधा दिन फल का रस ले। चौथे दिन सवेरे दूध और दो वक्त केवल फल और दूध ले। पाचवे दिन सवेरे फल और दूध तथा गाम वाले भोजन में दूध फल के बजाय कोई पकी हुई सब्जी और सलाद ले सकते हैं। छठवे, सातवे और आठवे दिन सवेरे दूध और फल और शाम को सब्जी के साथ एक या दो फुल्का रोटी। नवे दिन से सवेरे नाश्ते में फल और दूध, दोपहर के भोजन में सब्जी, रोटी ताजे मीठे फल और मेवे दूध के साथ लेना आरम्भ कर दे और कुछ दिनों तक यह क्रम चलावे। बाद को समझदारी के साथ साधारण भोजन करना आरम्भ कर दे।

मठा-कल्प-कोष्ठनद्धता, दस्त, सग्रहणी, खाज खुजली, उकवत्, यक्ष्मा, ज्वर, चौथिया ज्वर, बवासीर, जलोदर, रक्तचाप की कमी-बेभी, दमा, गठिया, वात, मधुमेह, पेचिश, स्नायु-दौर्बल्य, अम्ल रोग, स्त्रियों के गर्भाशय सम्बन्धी रोग, यकृत दोष, तथा मूत्राशय की पथरी आदि रोगों में मठा कल्प उपकोरी होता है। दूध-कल्प अनुकूल न पड़ने पर मठा कल्प से वही लाभ उठाया जा सकता है। यह कल्प प्रायः ४० दिनों तक चलाया जाता है। कल्प में घृतहीन मठा काम में लाना चाहिए। वह अधिक खट्टा भी न हो। प्राकृतिक चिकित्सा से रोग के पूर्णतः अथवा किसी किसी दशा में अशक्त ठीक हो जाने पर मठा कल्प धुरू करना चाहिए। रोगी को शुरू में कुछ दिनों तक फल और साग सब्जियों पर रहना चाहिए, उसके बाद दो से चार दिनों का उपवास करना चाहिए। उपवास के दिनों में केवल नीबू का रस जल में मिलाकर लेना चाहिये और प्रति-दिन गुनगुने पानी का एनिमा लेकर पेट को साफ कर लेना चाहिये।

पाचवे दिन प्रातः काल से मठा कल्प आरम्भ कर देना चाहिये। दो-दो घंटे पर नीचे दी हुई छालिका के अनुसार मठा पीना चाहिए—

पहले दिन आधी-आधी छटाक, दूसरे दिन १-१ छटाक, तीसरे दिन डेढ़-डेढ़ छटाक, चौथे दिन २-२ छटाक, पाचवे दिन २॥-२॥ छटाक तथा छठे दिन ३-३ छटाक ७ बार।

७ वे दिन से दो-दो घंटे के बजाय १॥-१॥ घंटे पर मठा पीवे। सातवे दिन ३-३ छटाक, आठवे दिन ३॥-३॥ छटाक, नवे व दसवे दिन ४-४ छटाक ९ बार।

११ वे दिन से १-१ घंटे पर मठा ले।

११ वे दिन ४-४ छटाक, बारहवें दिन ११-११ छटाक, तेरहवें दिन ६-६ छटाक १२ बार।

१४ वे दिन से ४५-४५ मिनट के अन्तर पर छटाक मठा १६ बार पीना चाहिये। इस तरह तक या इससे भी अधिक दिनों तक मठा-कल्प जा सकता है। सुविधा, आयु, शक्ति के अनुसार उपर्युक्त मात्राओं में कमी-बेशी भी की जा सकती है। मठा में कुछ मिलाना नहीं चाहिये।

जिसदिन मठा-कल्प की समाप्ति करनी हो मठा पीने की वारियों को आधा कर देना चाहिए। केवल आधे दिन मठा और दोपहर बाद फल या लेना चाहिये। दूसरे दिन मठा उतना ही रखे और हर बाद फल और शाम को उबली साग-सब्जी ले। समय उबली तरकारी और बीच-में फल। धीरे धीरे साधारण सादे भोजन पर आ जाना चाहिए। कल्प के दिनों में यदि अरुचि होजाय तो बीच में दस-बीस बूंद नीबू का रस चूस लेना चाहिए। कल्प के दिनों में ज्वर आजाय तो कल्प बन्द कर देना चाहिये और ज्वर के दूर हो जाने पर आरम्भ कर देना चाहिए। कब्ज दूटने तक एनिमा रहना चाहिये। यदि कल्प के दिनों में दस्त आने लगे तो मठा की मात्रा आधी कर देनी चाहिये।

फल

मनुष्य जब तक बच्चा रहता है, उसका भोजन दूध के सिवा और कुछ नहीं होता। मनुष्य जब बढकर बड़ा हो जाता है और दस्त निकल आते हैं तो निश्चय ही उसका स्वाभाविक बदलकर दूध से भिन्न हो जाता है। उस वक्त तक के स्तनों का दूध भी सूख चुका होता है और स्वभावतः रग-विरगे, सुगन्धित एवं सुस्वादु फल और आकर्षित होता है, जो इस बात का ज्वलन्त प्रमाण है कि मनुष्य का स्वाभाविक भोजन फल और केवल

मनुष्य का स्वाभाविक भोजन फल

प्रोफेसर इहरिट के मत से फल मनुष्य का भोजन है। उन्होंने लिखा है—'मनुष्य किसी मनुष्य फल ही खाता था इसमें सन्देह करने की जरा नहीं'।

का वरदान स्वरूप सिद्ध होता है। भोजन के बाद फल लेने से तृप्ति, ताजगी, एवं प्रसन्नता प्राप्त होती है, मुँह और दाँत साफ और शुद्ध हो जाते हैं तथा उनसे एक प्रकार की सुमधुर सुगन्ध निकलने लगती है, भोजन आसानी से पच जाता है, तथा शरीर को विषों एवं विजातीय द्रव्यों से निजात मिल जाती है। यह सब केवल फलों में स्थित विविध प्रकार के खाद्योच्चो के प्रताप से ही सम्भव होता है। 'सी' खाद्योच्च का प्रधान आधार ताजे फल ही है। 'बी' खाद्योच्च मुख्यतया फल के बीजों में होता है। उसके रस में यह खाद्योच्च बहुत कम होता है।

फलों में पाये जाने वाले खनिज लवण शरीर धारण के लिये बड़े आवश्यक होते हैं। इनसे फलों के पाचन-गुण में चार चाद लग जाते हैं। फलों में प्रत्यामिन और खनिज लवण—दोनों मिलकर लगभग एक प्रतिशत होते हैं। इन प्राकृतिक लवणों की उपस्थिति के कारण ही फलों में स्वाद आता है जो उनके प्रति हमारी रुचि का प्रधान कारण है।

फलों का प्रधान गुण उनका क्षारधर्म ही होता है। फलों का क्षार शरीर के रोगों को जो अम्ल-विष के परिणाम होते हैं, दूर भगाता है। फलाहार से हमारे शरीर में क्षार का संचय बढ़ जाता है जिससे रोग होने ही नहीं पाते और यदि कोई रोग पहले से मौजूद हुआ तो वह शीघ्र ही जड़ मूल से नष्ट हो जाता है। फलाहार के परिणाम स्वरूप शरीर में क्षार की मात्रा में जितनी वृद्धि होती है, फुफुस, गुर्दों और जिगर की मेहनत उतनी ही कम हो जाती है और इन महत्वपूर्ण अंगों को विभिन्न विषों के सम्पर्क से उतना ही कम आना पड़ता है। इससे ये यन्त्र काफी शक्तिशाली बनते हैं। यही वजह है जो दमा पुराना आकाइटिस, पुरानी प्लूरिसी, पुराना जुकाम तथा यकृत और गुर्दों के अन्यान्य रोगों में फलाहार से असाधारण लाभ होता है।

फलों की खटाई और उनके क्षार में रोगाणुओं को नाश करने की अनुपम शक्ति होती है, जिसकी वजह से फलाहारी के जीभ और दाँत स्वस्थ और साफ बने रहते हैं मुँह, जीभ और दाँत ही वही फलों की खटाई और क्षार से तो शरीर का सारा पाचन यन्त्र, उसका रक्त, तथा सम्पूर्ण शरीर ही विकाररहित एवं निर्मल बन जाता है।

खट्टे फलों की खटाई से बढ़कर शरीर के अम्ल-विषों को नष्ट करने वाली अन्य कोई वस्तु अभी तक नहीं जानी जा सकी है। जिस प्रकार फल-शर्करा और मिल की चीनी दो विरोधी और भिन्न वस्तुएँ होती हैं, उसी प्रकार फलों की प्राकृतिक खटाई (नींबू सतरा, चकोतरा, जभीरी आदि खट्टे फलों की खटाई) और अचार, चटनी आदि कृत्रिम खटाइयों में आकाश-पाताल का अन्तर होता है। कारण फलों की खटाई खट्टी होते हुए भी पाचन के अंत में क्षार के रूप में बदलकर गुणकारक बन जाती है जबकि अचार-खटाई-चटनी की खटाई सदैव और हर हालत में अम्लकारक एवं हानिप्रद होती है। इसीलिए अम्लता के कारण उत्पन्न हुए रोगों वान, गठिया, पथरी आदि में फलों की खटाई विशेष रूप से दवा और पथ्य दोनों का काम करती है और अचार-चटनी विष का काम। ज्वरादि में देह की ज्वाला दूर करने तथा शरीर की उसके विष से रक्षा करने में नींबू जाति के खट्टे फल अद्वितीय होते हैं।

मुख्यतः चार प्रकार की खटाइयाँ फलों में पायी जाती हैं—टैनिन एसिड, टारटरिक एसिड, साइट्रिक एसिड तथा मैलिक एसिड। टैनिन एसिड साधारणतः कच्चे और हरे फलों में पाया जाता है। टारटरिक एसिड इमली और अंगूर आदि फलों में अधिक पाया जाता है। तथा साइट्रिक एसिड सतरा और नींबू जाति के फलों में विद्यमान होता है। इसी प्रकार मैलिक एसिड की खान सेब और नाशपाती जाति के फल होते हैं। खटाइयों के कारण फल और भी अधिक रुचिकारक एवं स्वादिष्ट बन जाते हैं। ऐसे खट्टे फलों को देखने मात्र से मुँह और आँतों से विभिन्न प्रकार के पाचक-रस भरभर करने लगते हैं।

फलों में प्रत्यामिन का अंश बहुत कम होता है जिसकी वजह से उन्हें आमाशय में पचने के लिए बहुत कम ठहरना पड़ता है और पाचक रस की भी उनको पचाने के लिए कम ही जरूरत पड़ती है। पके फलों में श्वेतसार की मात्रा भी नहीं के बराबर ही होती है। क्योंकि पकने की क्रिया का दूसरा नाम वास्तव में पाचन क्रिया है अतः पके फलों (पके भोजन) में श्वेतसार का अभाव स्वाभाविक ही है। प्रत्यामिन और श्वेतसार की

जब मनुष्य बिना चूके प्रकृति की आवाज का अनुसरण करता था, नैसर्गिक बुद्धि और स्वाद से पथ प्रदर्शन लेता था, तब वह भी शाक-जगत के सुन्दर एवं मधुरतम खाद्य-फल को ही अपने भोजन के लिये चुनता था । मनुष्य सम्भवतः घास नहीं खा सकता और उसे पशु को पकड़कर काट खाने की जरूरत नहीं थी । आरम्भ में जहाँ कहीं भी मनुष्य रहता था, प्रकृति उसके लिये अपने पास बहुतायत से फल उपजाती थी । मनुष्य को उनकी उपज के सम्बन्ध में किसी प्रयास की जरूरत नहीं होती थी । और आज इस कृत्रिमता के जमाने में भी एक फल के वृक्ष को फलों से लदा देखकर किस मनुष्य के मुह में पानी नहीं भर आता ? बालक वृद्ध जो अस्वाभाविक भोजन करने के प्रेमी नहीं बन चुके होते हैं, फलों पर जान देते हैं और उन्हें बहुत ही पसंद करते हैं ।

फलों के गुण

डाक्टरों ने प्रयोगों से सिद्ध कर दिया है कि मनुष्य के जीवन-निर्वाह के लिये जिन-जिन खाद्य-तत्वों की आवश्यकता होती है, वे सभी फलों में प्रकृतिः और उचित परिमाण में विद्यमान होते हैं, जो शरीर को सच्चा स्वास्थ्य प्रदान करते हैं और उसके भीतर एकत्र हुये दूषित पदार्थों के विकारों को बाहर निकालते हैं । डाक्टर जे० एच० केनाग के कथनानुसार फलों के रसमें खाद्योज (Vitamins) और उत्तम स्वास्थ्य के लिये आवश्यक खनिज लवण विशेषकर लोहा और चूना प्रचुर मात्रा में विद्यमान होते हैं जिनका विभिन्न प्रकार की शारीरिक प्रक्रियाओं से अविभाज्य सम्बन्ध है, तथा जिन्हें किसी रोग के होने पर अधिकता से दी जाने की आवश्यकता होती है ।

फलों में शुद्ध-जल, शर्करा, खाद्योज, खनिजलवण, अम्ल क्षार, थोड़ा प्रत्यामिन, और वसा, रफोक तथा कुछ अन्य तत्व भी होते हैं जिनके कारण उनमें स्वाद और सुगन्ध पर्याप्त मात्रा में पायी जाती है ।

फलों में ८५ से ९५% जल होता है जो शत प्रतिशत विशुद्ध होता है क्योंकि वह दोहरा छना होता है । पहले वर्षा के रूप में मूक्ष्मातिसूक्ष्म और दूसरे-पेड़ों की जड़ों द्वारा । यही कारण है जो फल स्थित जल को शरीर के कोषाणु बहुत शीघ्र ग्रहण करके उनका उपयोग रक्त को तरल बनाने आदि में

आसानी से कर सकने में सफल होते हैं । इसलिये कि ही इस फल-जल का प्रयोग किया जायगा उतना बढ़िया स्वास्थ्य होगा ।

शर्करा, फलों का मुख्य ठोस भाग है जो उनमें १५% तक पायी जाती है । जिन फलों के छिलके पी वरुण के होते हैं उनमें फल-शर्करा अधिक मात्रा में विमान होती है । ऐसे फल सुगन्धित भी खूब होते हैं । लाल छिलके वाले फलों में पीत छिलका वाले फलों कुछ कम मात्रा में शर्करा होती है, और उनमें अम्लीय दृक्की सुगन्ध होती है । साधारणतः भूरे रंग वाले फलों में अधिक मात्रा में शर्करा पायी जाती है, ऐसे रंग फल उतने सुगन्धित नहीं होते जितने अन्य रङ्गों के फल । फल शर्करा हृदय के लिये सर्वोत्तम खाद्य पदार्थ और इसीलिये यह हृदय को शक्तिवान बनाने की आधार धमता रखती है । यह शरीर के भीतर पहुँच शरीर द्वारा कुल का कुल अभिशोषित हो जाती है । तनिक भी मल नहीं छोड़ती जिससे आंतों को व्यर्थ कष्ट उठाने का मौका मिल सके । यह फल-शर्करा कोशों में बड़ी विशेषता है । फल-शर्करा और मिल की चीनी जमीन-आसमान का फर्क होता है । फलों से जो चीनी हमें मिलती है वह प्राकृतिक होती है और गुणवत्ता है, परन्तु मिल की चीनी कृत्रिम होने के कारण जो स्वाभाविक गुण नष्ट हुये रहते हैं, इसलिये वह बनावट करने के विषय का काम करती है ।

फलों में कार्बोज भी होता है पर वह सूर्य-रश्मियों के प्रभाव से शर्करा के रूप में बदला हुआ होता है । इस उच्च रूप से पके फल को खाने के बाद उसे शरीर के पचाने की जरूरत नहीं पड़ती, अपितु वह मुह और पच स्थली के रस की सहायता के बिना ही हजम हो जाता है । इसीलिये सुपक्व फलों को पचा हुआ भोजन कहा जाता है और इसीसे उन रोगियों को जिनकी पाचन शक्ति कम हुई रहती है, फल वा फल-रस का भोजन अनुकूल पड़ता है और लाभ करता है ।

फलों में लगभग सभी प्रकार के खाद्योज की बहुतायत होती है । इसी कारण एक प्रसिद्ध डाक्टर ने कहा था कि फल, प्रातः काल सोना, दोपहर का सोना तथा रात में भी सोना ही रहता है, और सदैव ही

हा वरदान स्वरूप सिद्ध होता है। भोजन के बाद फल लेने में तृप्ति, ताजगी, एवं प्रसन्नता प्राप्त होती है, मुँह और गंत साफ और शुद्ध हो जाते हैं तथा उनसे एक प्रकार की पुमधुर सुगन्ध निकलने लगती है, भोजन आसानी से पच जाता है, तथा शरीर को विषों एवं विजातीय द्रव्यों से निजात मिल जाती है। यह सब केवल फलों में स्थित विविध प्रकार के खाद्योच्चो के प्रताप से ही सम्भव होता है। 'सी' खाद्योच्च का प्रधान आधार ताजे फल ही है। 'बी' खाद्योच्च मुख्यतया फल के बीजों में होता है। उसके रस में यह खाद्योच्च बहुत कम होता है।

फलों में पाये जाने वाले खनिज लवण शरीर धारण के लिये बड़े आवश्यक होते हैं। इनसे फलों के पाचन-गुण में चार चाद लग जाते हैं। फलों में प्रत्यामिन और खनिज लवण—दोनों मिलकर लगभग एक प्रतिशत होते हैं। इन प्राकृतिक लवणों की उपस्थिति के कारण ही फलों में स्वाद आता है जो उनके प्रति हमारी रुचि का प्रधान कारण है।

फलों का प्रधान गुण उनका क्षारधर्मी होना है। फलों का क्षार शरीर के रोगों को जो अम्ल-विष के परिणाम होते हैं, दूर भगाता है। फलाहार से हमारे शरीर में क्षार का सचय बढ़ जाता है जिससे रोग होने ही नहीं पाते और यदि कोई रोग पहले से मौजूद हुआ तो वह शीघ्र ही जड़ मूल से नष्ट हो जाता है। फलाहार के परिणाम स्वरूप शरीर में क्षार की मात्रा में जितनी वृद्धि होती है, फुफुस, गुर्दों और जिगर की मेहनत उतनी ही कम हो जाती है और इन महत्वपूर्ण अंगों को विभिन्न विषों के सम्पर्क में उतना ही कम आना पड़ता है। इससे ये यन्त्र काफी शक्तिशाली बनते हैं। यही वजह है जो दमा पुराना आकाइटिस, पुरानी प्लूरिसी, पुराना जुकाम तथा यकृत और गुर्दों के अन्यान्य रोगों में फलाहार से असाधारण लाभ होता है।

फलों की खटाई और उनके क्षार में रोगाणुओं को नाश करने की अनुपम शक्ति होती है, जिसकी वजह से फलाहारी के जीभ और दात स्वस्थ और साफ बने रहते हैं मुँह, जीभ और दात ही क्यों फलों की खटाई और क्षार से तो शरीर का सारा पाचन यन्त्र, उसका रक्त, तथा सन्न शरीर ही विकाररहित एवं निर्मल बन जाता है।

खट्टे फलों की खटाई से बढ़कर शरीर के अम्ल-विषों को नष्ट करने वाली अन्य कोई वस्तु अभी तक नहीं जानी जा सकी है। जिस प्रकार फल-शर्करा और मिल की-चीनी दो विरोधी और भिन्न वस्तुएँ होती हैं, उसी प्रकार फलों की प्राकृतिक खटाई (नीबू सतरा, चकोतरा, जभीरी आदि खट्टे फलों की खटाई) और अचार, चटनी आदि कृत्रिम खटाइयों में आकाश-पाताल का अन्तर होता है। कारण फलों की खटाई खट्टी होते हुए भी पाचन के अंत में क्षार के रूप में बदलकर गुणकारक बन जाती है जबकि अचार-खटाई-चटनी की खटाई सदैव और हर हालत में अम्लकारक एवं हानिप्रद होती है। इसीलिए अम्लता के कारण उत्पन्न हुए रोगों वान, गठिया, पथरी आदि में फलों की खटाई विशेष रूप से दवा और पथ्य दोनों का काम करती है और अचार-चटनी विष का काम। ज्वरादि में देह को ज्वाला दूर करने तथा शरीर की उसके विष से रक्षा करने में नीबू जाति के खट्टे फल अद्वितीय होते हैं।

मुख्यतः चार प्रकार की खटाइयाँ फलों में पायी जाती हैं—टैनिन एसिड, टारटरिक एसिड, साइट्रिक एसिड तथा मैलिक एसिड। टैनिन एसिड साधारणतः कच्चे और हरे फलों में पाया जाता है। टारटरिक एसिड इमली और अगूर आदि फलों में अधिक पाया जाता है। तथा साइट्रिक एसिड सतरा और नीबू जाति के फलों में विद्यमान होता है। इसी प्रकार मैलिक एसिड की खान सेब और नाशपाती जाति के फल होते हैं। खटाइयों के कारण फल और भी अधिक रुचिकारक एवं स्वादिष्ट बन जाते हैं। ऐसे खट्टे फलों को देखने मात्र से मुँह और आँतों से विभिन्न प्रकार के पाचक-रस भरभर करने लगते हैं।

फलों में प्रत्यामिन का अंश बहुत कम होता है जिसकी वजह से उन्हें आमाशय में पचने के लिए बहुत कम ठहरना पड़ता है और पाचक रस की भी उनको पचाने के लिए कम ही जरूरत पड़ती है। पके फलों में श्वेतसार की मात्रा भी नहीं के बराबर ही होती है। क्योंकि पकने की क्रिया का दूसरा नाम वास्तव में पाचन क्रिया है अतः पके फलों (पके भोजन) में श्वेतसार का अभाव स्वाभाविक ही है। प्रत्यामिन और श्वेतसार की

भाति ही फलो मे वसा की मात्रा भी बहुत थोड़ी होती है। यही कारण है जो फलो को पचाने मे पेट को भी बहुत थोड़ी मेहनत करनी पड़ती है, और उनके पाचन का काम मिनटो में हो जाता है।

सभी फलो के छिलके साधारणतः स्फोक से निर्मित होते है। स्फोक या खुज्झा वह खाद्यांश है जो पाचन क्रिया मे मददगार होते हुये भी स्वयं पाचन यन्त्रो से बिना प्रभावित हुये बाहर निकल जाता है। फलों में खुज्झे का अंश अधिक होने से मलावरोध या कब्ज की शिकायत से आदमी सदैव बचा रहता है। फलो के स्फोक आतो को साफ करने मे रेचक दवाइयों का काम करते है।

वे लोग जो फलोका सेवन कम या नही करते किसी न किसी रोग के पजे मे आजन्म फंसे रहते है वे बदसूरत भी होते है। क्योंकि ताजे फलो जैसे संतरा, अंगूर, अनन्नास, टमाटो आदि मे ही वे गुण विद्यमान होते है जिनसे रक्त शुद्ध और निर्मल बनकर शरीर को सुन्दरता और गठन को उभारता और उनमे निखार पैदा करता है। सुन्दर बच्चों की उत्पत्ति के लिये माताओ विशेषकर गर्भिणी स्त्रियो को फलो का सेवन खूब करना चाहिये ऐसा करने से प्रसव मे भी आसानी होती है। फलाहारी कभी मोटा और भद्दा हो ही नही सकता। इस की गारन्टी है।

फलो से शरीर की जीवनी शक्ति बलवती होती है और दीर्घजीवन की प्राप्ति होती है। फलाहार से मस्तिष्क शक्तिशाली बनता है, बुढ़ापा जल्दी नही आता, तथा रोगों से छुटकारा मिला रहता है। प्राचीन काल के भारतीय मुनि-ऋषि फलाहार के प्रताप से ही सैकड़ो वर्षों का स्वस्थ-जीवन प्राप्त करते थे और असाधारण से आसाधारण कार्य कर दिखाते थे।

फलाहार के नियम

लगभग सभी फलो की सात अवस्थाएं होती है। पहली फूल मे कोढी लगने वाली अवस्था, दूसरी हरी और कच्ची अवस्था, तीसरी पूर्णवस्था, चौथी पकी अवस्था, पाचवी सूखी अवस्था, छठी नाशोन्मुख अवस्था, तथा सड़ी अवस्था। इनमे से चौथी और पाचवी

अवस्था वाले फल खाने योग्य होते है, शेष अवस्थाओं और पाचवी अवस्था वाले फलो मे भी चौथी अवस्था वाले अर्थात् ताजे पके फल खाने के लिये सर्वात्म होंगे और पाचवी अवस्थावाले फलों यानी सूखे मेवो का न उसके बाद आता है।

कृत्रिम रूप से भुसा आदि मे पका हुआ फल मे वनपक्व फलो से घट कर होता है। जो फल जिन्हे समेत खाया जा सके, उनको छिलके सहित खाने ही पूरा-पूरा लाभ उठाया जा सकता है, और जिन फलो के छिलके जरा सख्त हो, उनके छिलके के ठीक नीचे गूदे को दातो से खरोचकर अवश्य खाया जाय, सभी फलो का पौष्टिक प्राकृतिक लवण और प्रत्यामिन उनके छिलके के ठीक नीचे सञ्चित होते है। फलो को भुना खाना तो उनको मिट्टी करके खाना है। इसीतरह फलो का रस निकाल कर पीना भी प्रकृति-सम्मत नहीं है। परन्तु यदि फलो का रस लेना हो तो फलो को निबोले के बाद उनसे निकले हुए रस को हवा मे अधिक देर तक खुला न रखना चाहिये, अपितु उसे जितनी जल्दी हो सके पी जाना चाहिए, अन्यथा पूरा लाभ न हो सकेगा।

फलो का छिलका उतार कर और उनमे नमक, मिर्च, मसाला तथा खटाई आदि मिलाकर खाना बुरा है। ऐसा करने से भी फल खाने का पूरा-पूरा लाभ नही उठाया जा सकता।

फलाहार की मात्रा के विषय मे एक अमेरिकन आर्यशास्त्री का मत है कि एक व्यक्ति के लिये छः छुराक मेवे और डेढ सेर फल की खुराक जिसमे पानी न मिले हो एक दिन के लिये काफी है। फलो की मात्रा कुछ अधिक बढ़ाकर सूखे मेवो की मात्रा थोड़ी कम की जा सकती है।

हाल के अन्वेषणों से पता चला है कि भोजन करने के तुरन्त बाद फल खाने के बजाय, भोजन करने के एक घंटा पहले थोडा फल खाना अधिक लाभदायक होता है। पर अनेक डाक्टरों का कहना है कि फल अकेले ही खाने अच्छा होता है और अधिक से अधिक दूध के साथ मिश्रित भोजन के साथ, पहले या बाद मे साथे खाने फल अपना पूरा-पूरा लाभ नही दे पाता। फल खाने के बाद दूध पीना भी ठीक नही।

फलों को उनके बीज सहित चबा चबाकर खाना है। क्योंकि फल के बीजों में भी कई आवश्यक और गो तत्व विद्यमान होते हैं जिनको निकाल देने से हम तत्वों के लाभों से वञ्चित रह जायेंगे। बहुत से फलों खाने योग्य बीजों से परहेज किया जा सकता है। एक बार में एक ही तरह का फल खाकर उसका पूरा उठाना चाहिये, और दूसरी बार में दूसरे तरह का वाकर।

प्रातः काल खाली पेट का फल सेवन अधिक लाभदायक है। रोग निवारण में भी इससे अच्छी सहायता मिलती है। रात काल फल खाना सोने के समान, दोपहर को के समान, तथा रात को तावे के समान, कहने का यह भी है कि फल खाना प्रातः काल अधिक गुण करता है अन्य समयों में कम।

यदि ताजे फलों के साथ सूखे मेवे भी खाये जायें तो मेवों की मात्रा, ताजे फलों की मात्रा से चौथाई होनी चाहिए।

कच्चे, अत्यधिक पके, उबाले या भुने हुए, सड़े, गदे, नासाफ, तथा बेमौसम वाले फल खाने से वे लाभ हम पर हानि अधिक करते हैं। पाल के पके फल श्वेतता से अधिक खालिये जाते हैं, इसलिये त्याज्य हैं। पेड़ के पके फलों के सम्बन्ध में यह बात नहीं है।

कुछ फलों को अधिक मात्रा में खाने से अजीर्ण भी होता है। अतः उसके कुछ उपचार नीचे दिये हैं।

कटहल के अजीर्ण में पके केले की फली लाभ करती है। केले के अजीर्ण में घी हितकारी है। नारियल के अजीर्ण में चावल लाभदायक है। आम के अजीर्ण को दूध पिलाकरता है। बेल और फालसे के अजीर्ण में नीम की पत्ती पीसी घोटकर पीनी चाहिये। आदि

फलाहार-चिकित्सा

एडमण्ड जेकेली नामक एक डाक्टर ने अपनी एक पुस्तक में लिखा है कि डाक्टरों और दवाइयों की जो प्रशंसा आज प्रचलित है, वह कुछ दिनों बाद मध्ययुगीन चिकित्सा का मात्र चिह्न समझी जायगी। क्योंकि भविष्य में यह व्यवस्था कर दी जायगी कि लोग जो भोजन करें,

उसमें ५० प्रतिशत फल, ३५ प्रतिशत शाक-भाजी तथा १५ प्रतिशत अन्न हो। और यही खाद्य भविष्य में समस्त रोगों की औषधि भी होगी। आजकल प्रचलित जहरीली दवाइयों और विपरीत इन्जेक्शनों से परेशान होकर डाक्टर ए० ह्यूस्ट ने भी अपनी एक प्रसिद्ध पुस्तक में लिखा है— 'दवा के कड़ुये घूटो में लोग राहत खोजते हैं जबकि मनुष्य के रोगों और कष्टों की दवा फलों में बन्द मौजूद है। प्रकृति मनुष्य को ऐसी बनी बनाई दवा प्रदान करती है जो खाने में अति स्वादिष्ट भी लगती है और उसके कण्टो और रोगों को निश्चयात्मक रूप से हरती भी है। फलों में स्वर्गीय अमृत भरा होता है। मनुष्य ऐसे सुस्वादु अमृत का त्याग क्यों करता है? और उसके बजाय जहरीली दवाइयों को अपने गले के नीचे क्यों उतारता है?'

ऊपर कहा जा चुका है कि फल भोजन और दवा दोनों हैं फल खाकर जिस प्रकार मनुष्य दीर्घकाल तक पूर्ण स्वस्थ रहकर जीवित रह सकता है उसी प्रकार रोग पर वह फलों के उचित प्रयोग से उससे छुटकारा भी पा सकता है। यदि किसी समझदार प्राकृतिक चिकित्सक की देख-रेख में फलाहार-चिकित्सा चलाई जाय तो असाध्य से असाध्य रोग भी बड़ी आसानी से और थोड़े ही काल में अच्छा किया जा सकता है।

फलाहार चिकित्सा के लिये जो फल काम में लाये जावे वे ताजे और पके होने चाहिये तथा उनका चुनाव रोगी की हालत और रोग को दृष्टि में रखकर किया गया होना चाहिए उदाहरणार्थ गुर्दे और जिगर की बीमारियों में काफी मात्रा में अंगूर का रस या सतरे का रस शरीर के भीतर पहुँचाने से वह लाभ दिखाई देता है जो बहुत सी अकसीर दवाइयों के सेवन से भी नहीं होता इसी प्रकार कमर के दर्द (lumbago) से परेशान रोगियों को केवल नारंगी के रस पर ही रखकर अच्छा किया जाता है फलाहार स्नायु रोगियों तथा चर्म रोगियों के लिए बड़ा हितकर है इंग्लैण्ड के एक प्रसिद्ध डाक्टर का मत है कि कैंसर-नासूर के रोग में केवल ताजे फल एक अच्छा इलाज है ऐसे रोगियों को केवल फल और फल रस पर रखा जाता है और पानी बिल्कुल नहीं पिलाया जाता। वैसे भी फलों में इतना पानी होता है कि यदि अन्न और तमक छोड़कर सिर्फ फल पर ही रहा जाय तो ऊपर से पानी पीने की दर-असल जरूरत न रहेगी अंगूर और अनार का रस

ज्वर में बड़ा उपकारी होता है टाफाइट ज्वर में फलों के रस से विशेष लाभ होता है शरीर में खून की कमी होजाने पर गाजर, टमाटर व नीबू का रस लाभकर है क्योंकि इन फलों के रस रक्त के लालकणों की वृद्धि करने की असाधारण शक्ति होती है अगूर में भी यह गुण पाया जाता है शरीर का रक्त निर्माण प्राकृतिक लोहा से होता है किशमिश, टमाटर, खजूर छुहारा, मुनक्का, मकोय आदि लोहवाले फल खाने चाहिए गठिया रोग में गरीबा मुफीद होता है बहुमूल और भूसा रोग टमाटर के सेवन से जा सकता है । रक्त विकार से उत्पन्न हुए सभी चर्म रोगों की एक मान प्रापधि गाजर वा कागजी लेमू है यकृति विकार तथा लृज किशमिश से दूर किये जा सकते हैं इसके लिये रात में किशमिश को पानी में भिगो देने चाहिए और सुबह उसके रस को पीना चाहिए । आम, खरबूजा दुबले को मोटा करने वाले फल है इसके लिए आम के साथ दूध का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए पायरिया दात में चूने की कमी के कारण होता है । जिसकी कमी को संतरा, नीबू तथा कटहल आदि से आसानी के साथ पूरी करके इस रोग से मुक्ति पायी जा सकती है मधुमेह के रोगी को तो फल-शर्करा के अतिरिक्त और कुछ पचता ही नहीं । चेहरे के मुहासे-दाग नीबू के रस से ही जाते हैं टान्सिल बढ़ने में अनन्नास और नीबू का रस गुणकारी होता है ।

जीर्ण रोगों में फलाहार चिकित्सा से आशातीत सफलता मिलती है । ६० प्रतिशत जीर्णरोग तो फलाहार चिकित्सा से जरूर ही अच्छे होते हैं इसमें धीरे धीरे अन्न त्यागकर पहले तीन, चार दिन फलरस पर ही रहना चाहिए इन दिनों सुबह शाम एनिमा जरूर लेना चाहिए । कुछ कमजोरी हो तो उसे स्वाभाविक समझकर बरदाश्त कर लेना चाहिए । उसके बाद अपनी शक्ति के अनुसार पाच से दस दिन तक दिनों में तीन बार केवल फल खाकर रहना चाहिए इन दिनों भी हररोज एक बार एनिमा जरूर लेना चाहिए तत्पश्चात् दस दिनों तक सिर्फ फल दूध पर रहना चाहिए दूध गायका और धारोष्ण होना चाहिए हर बार फल खाने के बाद पाच भर दूध पीना काफी होगा दूध में मीठा आदि कुछ नहीं मिलाना चाहिए अगर चिकित्सा के लिए ताजे फल न मिल सकें तो उसी जगह भीगी-ई किशमिश और उसका मीठा पानी ही काज में लाना

चाहिए । किशमिश को पानी में साफ धो पानी में भिगो रखने से उसका रस में निच प्रता है और किशमिश भी फुलकर मज्जा देने लगती है दूध और फल का भोजन बने एनिमा लेना छोड़ दिया जा सकता है फल और भोजन अनुकूल न पड़ने पर रोगी को फल और दूध दिया जा सकता है फल, दूध या मठा के भोजन के बाद सुबह शाम फल और दूध तथा दोपहर के सब्जी खाया जानी चाहिए, वस । पुराने रोगों की चिकित्सा में इतना ही करने से बड़ा लाभ होगा । हठिले रोगों के लिए प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी अन्य प्रयोगों की भी साथ में जरूरत पड़ सकती है बहुधा उपर्युक्त फलाहार चिकित्सा क्रम के चलाते लगभग सभी पुराने रोग अच्छे हो जाते हैं ।

(३) मेवे या सूखे फल—सूखे फल (मेवों) फलों के समान ही गुणकारी होते हैं । क्योंकि वे भग सारे उपयोगी तत्व उन्हीं के भीतर पुराने कुछ मानों में तो मेवे, ताजे फलों से भी अधिक जनक और गुणकारी सिद्ध होते हैं । अर्थात् वे में विभिन्न खनिज लवण काफी होने पर भी उनके क्रम, लोह, और स्फुर प्रायः नहीं होते । किन्तु फलों (मेवों) में ये तीनों भी अच्छी मात्रा में हैं कोई भी फल अधिक दिनों तक ताजा नहीं रह लेकिन् मेवे अधिक दिनों तक रखे जा सकते हैं । ताजे फलों की अपेक्षा सूखे फलों में विशेष लाभ है । प्रोटीन, खनिज लवण और शर्करा मेवों में है । उदाहरणार्थ, अगूर में शर्करा १५% तक पर वही सूखकर जब किशमिश हो जाती है तो शर्करा बढ़कर ७३% तक हो जाती है । खजूर में भी शर्करा का भाग क्रमशः लगभग ६८% होता है ।

मेवों को खाने के पहले कुछ देर तक पानी में रखना चाहिए, जिससे वे फूल जायें और नरम हो मगर सेवन करते समय उन्हें जल सहित खाना चाहिए । मेवों को उवालना हरगिज नहीं चाहिए । फल जब सूख जाते हैं तो मेवे बन जाते हैं, जो

गजे फलो वाले प्राकृतिक जल का अभाव ही जाता। ए वे गरिष्ठ और गुरुपाक हो जाते हैं और गरमी रते हैं। इसीलिए मेवो से पूरा-पूरा लाभ उठाने के लिए हानियो से बचने के लिए मेवो को ताजे फलो ही खाना उत्तम है।

वे फलों में खाद्यो ज 'सी' की कमी होती है। फलों के सूख जाने से यह खाद्यो नष्ट हो जाता। शर्करा और स्वाद बढ जाता है। इसीलिए किश-जूर, अ जीर, तथा खूबानी आदि सूखे फल चीनी। ह इस्तेमाल किए जा सकते हैं, जिनसे अच्छी की चीनी मिल सकती है। सफेद चीनी को पचाने के वक्त लगता है तब भी वह हानि ही करती है, मेवो की चीनी खाते-खाते ही शरीर में ताप और शक्ति पत्ति करती है। चीनी में खनिज लवण होता ही और वह अम्लधर्मी आहार भी होता है। लेकिन मेवे भी खाद्य होते हैं और उनसे शरीर को यथेष्ट खनिज भी प्राप्त होता है।

भी मेवे स्वादिष्ट, तृप्तिकर एवं स्वास्थ्यकर होते हैं। दूध की अपेक्षा आठ-नौ गुनी अधिक शक्ति प्राप्त है। वे पूर्ण भोजन होते हैं। मगर उन्हें ताजे फलो। रकारियो के साथ ही खाना चाहिए, अन्यथा ठीक मनही होते।

मेवो के सम्बन्ध में एक भ्रम फैला हुआ है कि उनका। ल जाड़ो ही में करना चाहिये, गरमी और बरसात में, जो बिलकुल वे बुनियाद है - फलो और तरका-के साथ एक वक्त सिर्फ मेवा खाकर कोईभी असाधा-वास्थ्य प्राप्त कर सकता है कारण, मेवों के सेवन से। नता और शुद्ध होता है। उनसे पेट साफ रहता है। मास और बल की वृद्धि होती है। मेवो, खासकर। म और मूंगफली प्रत्यामिन के घर होते हैं। उनमें। कार्बोज, जूना, लोहा, तथा खाद्यो ए और बी की भी। कता होती है पर भरपेट खाना खाने के बाद मेवो। नाना लाभकारी नहीं हो सकता। इसी तरह मेवो। आवश्यकता से अधिक खाकर भी लाभ नहीं उठाया। सकता। मेवो का मेल ताजे फलो या सादी तरका-या दूध के साथे खूब बैठता है।

मेवो की अनेक किस्में होती हैं जैसे किमिश, मुनका,

अज्जीर, बादाम, अलरोट, मूंगफली, चिलगोचा, पिस्ता, काजू, चिरोजी, ता मखाना, गड़ी, खूबानी आदि।

(४) पत्र-पाक

(५) पुष्प-शाक

(६) फल-शाक

(७) डांठी-शाक

(८) कन्दमूल-शाक

(९) बीज-शाक

जिन शाको की पत्तिया खायी जाती हैं उन्हें पत्र शाक कहते हैं, जैसे पालक बथुआ आदि। जिनके पुष्प खाए जाते हैं उन्हें पुष्प-शाक कहते हैं, जैसे कचनार आदि जिनके फल खाए जाते हैं उन्हें फल शाक कहते हैं, जैसे कटहल टमाटर आदि। जिनकी डांठी खाई जाती है उन्हें डांठी शाक कहते हैं जैसे—अस्परागस आदि। और जिन शाकों की जड़े खाने के काम आती हैं उन्हें कन्दमूल शाक कहते हैं। बीज शाको में कटहल और सेमादि के बीज अधिक प्रसिद्ध हैं।

फल के बाद शाक भाजिया हो मनुष्य के स्वाभाविक भोजन है। ये क्षारमय होती हैं साथ ही खनिज-लवण प्रधान भी। अहितकर भोजन करने से रक्त में जो खटाई (Acidity) की मात्रा बहुत बढ जाती है उसका दोष शाक भाजियो जैसे क्षारमय खाद्य द्रव्यों से मिट जाता है

सभी शाक भाजिया अपने मूल रूप में क्षारमय होती हैं। लेकिन जब उनको आग पर रखकर पकाया जाता है और उनमें मिर्च-रूसालो तथा तेल-खटाई का मिश्रण किया जाता है तो वे खटाई प्रधान और कम गुणकारी बन जाती हैं। इसीलिए शाको के खाने का उत्कृष्ट ढंग उनका सलाद तथा रक-चा ही खाना है। सलाद का नियमित रूप से पचन करने से चर्म-रोग और रक्त-विकार कभी नहीं होते तृष्णा नहीं सताती, शरीर की अनावश्यक गर्मी शात होती है, और मलावरोध कभी नहीं होता।

(१०) अन्न

अन्न ही वस्तु फल ही होते हैं। दोनों में अन्तर केवल इतना है कि अन्न, अन्न आदि ताजे फल जल्दी ही खराब हो जाते हैं जबकि अन्नो को मुखाकर रख लेने से वे बहुत दिनों तक खराब नहीं होते। विभिन्न

प्रवृत्तियों में विभिन्न प्रकार के अन्न, पकृति प्रतिवर्ण उपजाती है। जिसका मतलब यह है कि प्रत्येक ऋतु में उत्पन्न होने वाले अन्न ही हमें उस ऋतु विशेष में रोवन करना हमारे स्वास्थ्य के लिए उत्तम और लाभकारी है। इसी प्रकार नूरो अन्नो की अपेक्षा ताजे और हरे अन्न जैसे हरे चना, हरी मटर आदि तथा अकुरित अन्न कहलाते हैं। फलतः ये उत्तम स्वास्थ्य के लिए परमोपयोगी सिद्ध होते हैं।

जो अन्न उनके छिल्को समेत पूरे-पूरे खाये जा सकते हैं उन्हें पूरे-पूरे ही खाना चाहिए जैसे छिल्को समेत उड़द की दाल और चोकर समेत गेहूँ का आटा, आदि। ऐसा करने से अन्न-भोजन का पूरा पूरा लाभ उठाया जा सकता है क्योंकि अन्न के छिल्को में ही प्रोटीन आदि पोषिक तत्व अधिक मात्रा में विद्यमान होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए उपयोगी ही नहीं आवश्यक भी होते हैं। अधिक पुराने एवं सड़े-गले अन्नो को खाकर इधिलिए उनसे पूरापूरा लाभ नहीं उठाया जा सकता।

अन्न-भोजनो में अधिक नमक, मसाला, सटाई, तिताई, मिठाई आदि का समावेश कर देने से उनकी पचने की शक्ति क्षीण हो जाती है, तथा वे गरिष्ठ भी बन जाते हैं। उन्हें तेल, घी में छानना-बघारना अथवा तलना भी बुरा है।

(११) गुड़

गुन्ना-गुड़ और खजूर-गुड़, मे गन्ने और खजूर के उपयोगी एवं स्वास्थ्यवर्द्धक तत्व पूरी-पूरी मात्रा में विद्यमान होते हैं। अतः इन्हे ही भोजन के काम में लाना चाहिए।

(१२) शहद

ससार के सभी वैज्ञानिकों एवं आहार शास्त्रियों का मत है कि शुद्ध शहद मनुष्य के लिए एक उपयोगी और उत्कृष्ट खाद्य द्रव्य है। यह शरीर में जाते ही पच जाता है और अधिक से अधिक शक्ति उत्पन्न करता है। यह हल्का रेचक भी होता है जिससे पेट सदा साफ रहता है। दुर्बलता को दूर करने के लिये शहद के समान गुणकारी अन्य कोई वस्तु नहीं है। एक छोटी चम्मच भर शहद से मनुष्य को सौ कैलोरी की शक्ति प्राप्त होती है जो लगभग

पाचभर ताजे फलों से प्राप्त शक्ति के बराबर है। शहद, मोटापा आदि कितने ही रोगों को अन्न भी है। हृदय को शक्ति देने वाले खाद्य पदार्थों में शहद का प्रयोग चरक के जमाने से हो रहा है।

अहितकर भोजन—

उपर्युक्त हितकर भोजनो के अतिरिक्त अन्न भोजन स्वास्थ्य के लिए अहितकर होते हैं। ये रोगों की उत्पत्ति होती है और मनुष्य को प्राप्त करता।

संक्षेप में अहितकर भोजन निम्नलिखित है—

१. सयुक्त भोजन—एक वक्त के भोजन में अपितु अनेक प्रकार के खाद्य-द्रव्यों का समावेश आहार कहलाता है। अर्थात् एक साथ रोटी, भात, मास, खीर, दूध, घी, अचार, फल तथा मेवे आदि ठीक नहीं।

२. वेमेल भोजन—वे मेल खाद्य द्रव्यों के भोजन, भोजन नहीं रह जाता, अपितु विष बन जाता है। जैसे घी और शहद बराबर-बराबर मात्रा में खाने से आदमी मर तक जा सकता है, और दूध में नमक सेवन करने से सफेद कोढ़ हो जाता है, आदि।

३. आमिष भोजन—मास, मछली, या अण्डा भोजन कहलाता है, इसका सेवन शारीरिक और दोनो दृष्टियों से उचित नहीं है। आमिष भोजन का आहार है ही नहीं, इसलिये उसके लिये अन्न कर है।

४. अति भोजन—ठूसठूस कर भोजन करना भोजन कहलाता है। इससे स्वास्थ्य बनने के बर उता ही अधिक है।

५. मिर्च-मसाले-तेल-ये उत्तेजक पदार्थ हैं। खून में खटाई की मात्रा अत्यधिक हो जाती है जो मांति के रोगों का कारण होती है।

६. बाहरी नमक—वे सभी प्रकार के बाहरी (Inorganic) नमक जो खाद्यों में विद्यमान हैं ऐन्द्रिक खनिज लवणों के अतिरिक्त उनमें उत्तम वश्यक रूप से मिलाये जाते हैं, बाहरी नमक

ये नमूक भी मसालों-की ही भाति प्रीपधि हो सकते पर मनुष्य के खाद्य, नहीं। इसलिए उत्तम स्वास्थ्य के लिए इनका कम से कम व्यवहार करना या बिल्कुल ही व्यवहार न करना बुद्धिमानी का काम है।

७ निष्प्राण भोजन-जिस भोजन से शरीर को पण कम या बिल्कुल ही न मिले अथवा जो तत्वहीन, स्सार, और मृत हो, वह निष्प्राण भोजन कहलाता है।

ज्ञान, मसालेदार खाद्य बासी खाद्य, सड़ी-गली खाद्य-स्तुए, तली भुनी चीजे, चाय, सभी-तेल, सिरका, अचार, टाई, पाकगोटी, बिस्कुट, केक, सफेद चीनी, मिठाइया, रब्वे, आइसक्रीम, तथा नशीली, विषैली और उत्तेजक खाद्य वस्तुए निष्प्राण भोजन कहलाती है। इनके सेवन से लाभ कम और हानि अधिक होती है।

काष्ठौपधि-चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा का यह एक स्वर्ण सिद्धान्त है कि शरीर में विजातीय द्रव्य की उपस्थिति के कारण ही हम लोग से आक्रान्त होते हैं और प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा लोगों के उस मूल कारण, विजातीय द्रव्य को दूर करके लोग मुक्त हुआ जाता है साथही प्राकृतिक चिकित्सा का एक यह भी सिद्धान्त है कि जिन तत्वों से हमारे शरीर निर्माण हुआ है, उनमें से एक या कई तत्वों की जब शरीर में कमी हो जाती है तब ही शरीर रोगी हुये बिना ही रहता उस दशा में शरीर में तत्व विशेष की कमी को पूरा कर देने पर ही रोग मिट सकता है अन्यथा नहीं। इसी काम के लिये चतुर प्राकृतिक चिकित्सक रोगी के लिये विशेष विशेष प्रकार के खाद्यों की सूची तय्यार करते हैं। कुछ निरोत्तेजक जड़ी बूटियों की व्यवस्था करते हैं तथा किन्हीं किन्हीं हालतों में समझ दूझकर कुछ अनुत्तेजक और विशेषकर काष्ठौपधियों का भी व्यवहार करते हैं जो रोगी की भलाई के लिये ही होता है अतः प्राकृतिक चिकित्सकों की इस कृति का स्वीकार प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान मान्यता देता है और चिकित्सा की भांति ही काष्ठौपधि चिकित्सा को भी प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत प्राकृतिक चिकित्सा का ही एक अंग मानता है और उसे मानना भी चाहिये।

उस विषय में मैं अपने रोगी का हाल लिखता हूँ वह रोगी तीन चार वर्षों से विविध प्रकार के नेत्र रोगों

में फसा हुआ था वाबजूद कई प्रकार के इलाज कराने के अच्छा न होता था मैंने उसे देखा उसके रोग का इतिहास सुना सोचा कि उसके शरीर में अथवा आँखों में विजातीय द्रव्य का भार तो उतना नहीं है पर उसका शरीर खाद्योज 'ए' का निश्चित रूप से भूखा है। अर्थात् उसके शरीर में खाद्योज 'ए' की बहुत कमी है जिससे उसकी आँखें खराब हो रही हैं फिर क्या था? खाद्योज 'ए' प्रधान खाद्य तथा कुछ जड़ी बूटियाँ प्रचुर मात्रामे उसे दी गयीं जिसके फलस्वरूप उसकी आँखें धीरे धीरे बिल्कुल ठीक हो गयीं।

दूसरा दृष्टान्त एक रोगिणी का है उसे २५-३० वर्षों से सफेद कोढ़ का रोग था सारे बदन पर सफेद-सफेद दाग छाये हुये थे उसके इस रोग को मैंने प्राकृतिक चिकित्सा के साथ साथ दो एक निर्दोष जड़ी बूटियों का प्रयोग करके-इन पत्तियों को लिखने के वक्त तक ६१ प्रतिशत दूर कर दिया है चिकित्सा अभी चालू है जिन सज्जनों को मेरे इस कथन की सच्चाई में सन्देह हो वे रोगिणी सम्पर्क स्थापित करके इस बात की जाच कर सकते हैं। रोगिणी का पता है श्रीमती सरयूदेवी लोया पत्नी श्री सत्यनारायण लोया एडवोकेट श्री निकेतन ३५० वेगम पेठ हैदराबाद दक्षिण न० १६ आन्ध्र प्रदेश।

कहने का तात्पर्य यह है कि प्राकृतिक चिकित्सा में उन जड़ी बूटियों, उन औषधियों तथा उन खाद्य पदार्थों का समावेश सिद्धान्त के विरुद्ध है जो उत्तेजक होते हैं उग्र होते हैं, और जिनके प्रयोग से रोग, जड़ी दूर होने के बजाय दबकर और जड़ पकड़ लेते हैं पर इसके विपरीत जो जड़ी बूटियाँ, जो औषधियाँ तथा जो खाद्य पदार्थ अनुत्तेजक हैं सात्विक हैं विषीले नहीं हैं और जिनके प्रयोग से रोग दबते नहीं अपितु उखड़कर दूर हो जाते हैं ऐसी जड़ी बूटियों, ऐसी औषधियों तथा ऐसे खाद्य पदार्थों को हम प्राकृतिक चिकित्सा के उपचारों के साथ साथ रोगियों को दे सकते हैं और उनसे उन्हें लाभान्वित कर सकते हैं। अर्थात् ऐसा करके हम रोग को जल्दी भगा सकते हैं मगर इस सम्बन्ध में एक बात का हमें ध्यान रखना चाहिए वह यह कि हमारा भोजन ही हमारे रोगों की औषधि हो सकता है पर जो हमारा भोजन नहीं है अर्थात् जिसे हम स्वस्थावस्था में भोजन की तरह इस्तेमाल करके लाभ नहीं उठा सकते

यह शरीर के रोगी होने पर रोग की औषधि नहीं हो सकती इस प्रकार जो जड़ी बूटिया अथवा औषधि भोजन का काम दे सकती है रोग होने पर रोगोपचार स्वरूप उन्हें काम में लाना प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तों के प्रतिकूल नहीं है। पर कुचला भिजावा, धनूरा आदि रिकटो जड़ी-बूटियों ऐसी हैं जो विष की गांठें होती हैं और जो हमारा भोजन नहीं है अतः ये किसी भी रूप में शरीर के लिए लाभदायक नहीं हो सकती। इनके प्रयोग से रोग केवल दब सा गया दीखता है पर परिणाम उसका रक्त की विकृति ही होता है।

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुकूल जड़ी बूटियां कौन ?

जो जड़ी बूटिया सर्वत्र सुलभ नहीं होती अथवा कठिनाई से प्राप्त की जाती हैं केवल वेही जड़ी बूटिया नहीं कहलाती अपितु जो सर्वत्र बहुतायत से प्राप्त होती हैं और सब को आसानी से मिल जाती है उन्हें भी जड़ी बूटिया ही कहना चाहिए इस तरह पालक, बथुआ आदि साग, टमाटर, लौकी और सलजम तरकारिया तथा सेव, अमरुद एवं अमूर आदि फल सब जड़ी बूटिया ही हैं जो विविध रोगों में दवा के रूप में व्यवहृत की जा सकती हैं तथा की जाती हैं।

एक और बात जो इस सम्बन्ध में ध्यान देने की है, वह यह है कि जड़ी-बूटिया या औषधिया शरीर में पहुँचकर रोग को दूर नहीं करती और न कर सकती हैं। वे केवल रोग के दूर होने में सहायता करती हैं। रोग से मुक्ति देती है स्वयं प्रकृति, और औषधिया उस सामग्री का काम देती हैं जो प्रकृति द्वारा रोगों के शरीर की मरम्मत के काम में लगती है। वयो कि वह शरीर द्वारा ग्रहण होती है—शरीर में लगती है और वहाँ लगकर शारीरिक अवयवों के गठन में अथवा आन्तरिक क्रियाओं में जैसे रोग के कारण विजातीय द्रव्य को निकालने आदि में सहायक सिद्ध होती है। इस तरह सभी सप्राण खाद्य, औषधिया हैं और सभी अमृतान्न, जड़ी बूटिया। आकाश वायु, अग्नि, जल से लेकर दूध, फल, सब्जी अमृतान्न (प्राकृतिक खाद्यान्न) और बहुतसी विषहीन, सात्विक और निर्दोष औषधियों और जड़ी बूटियों तक जो हमारी खाद्य वस्तुओं की भाँति ही काम में आसकती हैं और हैं, प्राकृतिक चिकित्सा के अनुकूल हैं। वे सारी

काष्ठीयधिया जो जहरीली और उत्तेजक नहीं हैं भोजन के काम आसकती हैं, जो ताजी होती हैं मात्रा अधिक नहीं होती, तथा जो रोगों के स्वभाव, दशा, वलाबल का पूरा विचार करके दी जाती हैं, चिकित्सा के अन्तर्गत हैं। तुलसी, लहसुन, प्याज, आवला, पेठा, नीम, इमली, आदि हमारे उत्तम खाद्य पदार्थ भी हैं और रोग होने पर रोगों की औषधिया भी। उदाहरणार्थ, प्याज का रस हैजा में और लहसुन तपेदिक में एक प्राकृतिक चिकित्सक निसर्गोपचार के साथ साथ देकर अपने रोगी का भला कर सकता है।

प्राकृतिक रूप में सात्विक गुणवाली अमृतान्न वनस्पतियों का उपभोग प्राकृतिक चिकित्सा का विशिष्ट अङ्ग है। ऐसी कुछ वनस्पतियों का तो हम आहार और औषधि के रूप में प्रयोग करना सीख चुके हैं। लेकिन बहुत सी अमृतमयी वनस्पतिया ऐसी हैं जो अनजानी पड़ी हैं जिनके महत्व एवं उपयोग हम अपरिचित ही बने हुए हैं। अतएव पृथ्वी पर उत्पन्न असंख्य जड़ी-बूटियों, वनस्पतियों, अथवा औषधियों में से जितनी जड़ी-बूटियों आदि के सम्बन्ध में मनुष्य अब तक जान सका है उनकी सत्या नगण्य ही संभली चाहिए। आज के जमाने में परिजात और वृक्ष को कितने लोगों ने देखा है? मेघनाद के पति प्रहार के फलस्वरूप निर्जीव लक्ष्मण की पुनर्जीवित करने वाली, रावण के राजवैद्य सुखेन की बनाई हुई प्रेत तुल्य सञ्जीवनी बूटी कहा है, कौन जानता है? विचय ही आजका मानव कृत्रिमता तथा अस्वाभाविकता के सुहड़ जाल में फसकर अप्राकृतिक एवं मनुष्यकृत औषधियों, जैसे जहरीली गोलियों, आसवों, तथा इन्जेक्शनों आदि का आवश्यक रूप से व्यवहार करते अपने पूर्वजों द्वारा ज्ञान कराई हुई प्राकृतिक लाभप्रद एवं निरापद जड़ी बूटियों को भूल चुका है और भूलता जा रहा है।

जिन वनस्पतियों या जड़ी-बूटियों को हम अमृतान्न रूप में प्रयोग करना जानते हैं उनको समभदार प्राकृतिक चिकित्सक आज भी रोग निवारणार्थ, प्राकृतिक चिकित्सा के साथ-साथ व्यवहार में लाते हैं और लाभ उठाते हैं। ब्रिटिश कालेज आफ नेचुरोपैथी के प्राकृतिक चिकित्सक

मक थामस जी० डमर एन० डी० डी० ओ० से इन्ग्लैण्ड
कर जब डाक्टर विट्टलदास मोदी ने इस विषय पर
तचीत की तो पता चला कि वह अपने रोगियों को
कृत्तिक उपचारों के साथ-साथ जड़ी-बूटियां भी देने के
प्रमे है। उनका कहना है—परमात्मा ने इस पृथ्वी
पर जहां भाति-भाति के खाद्य पदार्थ पैदा करके उनमें
हमारे लाभार्थी जीवन एवं स्वास्थ्य के धारण तथा पोषण
लिये औषधि गुण उत्पन्न किये वहां ही उसने खाद्य
पदार्थों के साथ-साथ अनेकानेक अमृतमयी जड़ी बूटियां
उत्पन्न की हैं जो निरर्थक नहीं, अपितु हमारे लाभ
लिये ही हैं। उनमें से प्रत्येक का हमारे लिये कोई न
ई उपयोग जल्द है और होना चाहिये। क्योंकि यह
न कठोर सत्य है कि परमात्मा ने ससार में किसी भी
पदार्थ का सृजन निरर्थक नहीं किया है। अखिर जड़ी
बूटियां क्या हैं? उनमें भी सूरज की शक्ति और पृथ्वी
की शक्ति एकत्र रहती है। अनेक बूटियां नाड़ियों को
सन्तुष्ट करती हैं जिससे शरीर को विश्राम मिलता है
जिससे चिकित्सा सर्वस्वी अन्य उपचार ठीक काम करते
हैं। उन्होंने बताया कि वह १२० प्रकार की विषहीन
जड़ी बूटियों का प्रयोग अपने रोगियों पर करते हैं।

श्री बालकोवा भावे ने भी एक जगह लिखा है—
हमारे चतुर्विध कार्यक्रम में वनस्पति सशोधन को स्थान
दिया गया है। कडुवी नीम् या लहसुन जैसी वनस्पतियों
का उपयोग निसर्गोपचार को मदद देने की दृष्टि से रोगी
की विशिष्ट अवस्था में किया जाय तो इसमें कोई दोष
ही है। 'गांधीजी ने इसे मान्यता दी है।'।
भारत के अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक वयोवृद्ध डॉ०
हर्षा के० लक्ष्मण ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक 'प्रेक्टिकल नेचर
मेडिसिन' में इस बात को स्वीकार किया है और लिखा है
हमारे प्राचीन भारतीय रोगोपचारक जो विषहीन
वनस्पतियों का प्रयोग औषधि रूप में करते थे, वह बिल्कुल
सही करते थे, और उनका वैसा करना हमारे प्राकृतिक
चिकित्सा के मूल सिद्धांतों के अनुकूल था और आज भी
है। औषधि शब्द जो आजकल गलती से सभी प्रकार की
वनस्पतियों के लिये प्रयुक्त होता है, का अर्थ ही है
'वनस्पति' वा 'वनस्पतिक औषधि' जिसका प्रयोग
प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली के विरुद्ध बिल्कुल नहीं है,

यदि वह प्राकृतिक रूप में प्रयोग की जाती है तथा उत्तेजक
और विषैली नहीं है। उपनिषदों में भी इस बात का
संकेत मिलता है कि मनुष्यों के लिये भोजन और औषधि
दोनों वनस्पति-ससार से प्राप्त होती है। इसीलिए केवल
एन्द्रिक द्रव्य ही, अर्थात् औषधि रूप में केवल वनस्पतिक
योग ही हमें प्राकृतिक रूप में काम में लाने चाहिए और
अनैन्द्रिक द्रव्य, जैसे भस्म, धातु की बनी दवायें, तथा
अफीम और कोकीनादि उत्तेजक और विपले पदार्थ
नहीं।

पाश्चात्य प्राकृतिक चिकित्सक श्री मती एम० ग्रीव,
जो ब्रिटेन में प्रस्तुत विषय की उच्च बोर्ड की अधिकारिणी
मानी जाती है, का भी मत है कि परमात्मा ने ससार में
जो जड़ी-बूटियां पैदा की हैं वह किसी न किसी मतलब
से और मनुष्यों के लाभ के लिये ही की हैं। हमें उनसे
अवश्य लाभ उठाना चाहिए। उन्होंने अपने देश में पैदा
होने वाली जड़ी-बूटियों का उदाहरण देते हुए लिखा
है कि —

Dandelion—जिगर और मूत्राशय के रोगों में गुण-
कारी है।

Groundsel—रेचक है।

Chick wood—शांति, प्रदान करता है।

Dock—कैंसर की दवा है।

Colts foot—इससे खांसी अच्छी हो जाती है।

Aurduck—रक्त को शुद्ध करता है तथा,

Daisy—दमा और कुकुर खासी की औषधि है।

श्रीमती ग्रीव ने आगे चलकर यह भी लिखा है कि
व्यवहारिकता के लिहाज से सर्वाङ्ग पूर्ण प्राकृतिक-
चिकित्सा वही है जिसमें विषहीन वनस्पतियों का भी
औषधि रूप में सेवन कराया जाता है।

वनस्पतियों से ही अमृत की उत्पत्ति हुई है। इस
सम्बन्ध में पुराणों में बड़ी सुन्दर कल्पना की गयी है।
कहा गया है कि देव दानवों द्वारा समुद्र-मन्थन करते समय
परिश्रम करने से (अर्थात् जेपनाय की पहाड़ से वाध-
कर मन्थन के समय रस्से के रूप में खींचने से) जो धकान
हुई, उनके निवारण के लिए तथा देव-दानवों को ताजगी
पहुँचाने के लिए रत्नपूर्ण औषधियां पर्वतों से उ-
खाड़ कर भारी परिमाण में समुद्र में फेंकी

उन्हीं सब के एकीकरण से 'मृत-घट उत्पन्न हुआ जिगको लिए हुये सब के अन्त में भगवान् 'अन्तर्-प्रगट हुए ।

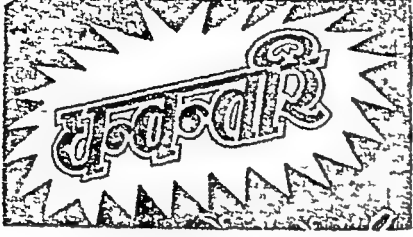
कुछ प्राकृतिक चिकित्सक जिनमें डा० हेनरी लिण्ड-हार्, स्व० डा० जानकी शरण वर्मा, डा० के० एन० शर्मा, डा० खुशीराम दिलकश मुन्ष ह, प्राणोपचार और होमियोपैथी तथा बायोकेमिक चिकित्सा-पद्धतियों में अधिकांश साम्य बताते हुए, यदाकदा प्राकृतिक चिकित्सा के साथसाथ होमियोपैथिक की गोलियों को भी रोगों को देने की सिफारिश करते हैं । उनका कहना है कि जो कुछ भी शरीर के भीतर के रक्त को ठीक अवस्था में रहे और प्राकृतिक विधि से परिष्कृत और स्वस्थ बनावे, वही प्राकृतोपचार है । इसलिए इस प्राकृतिक चिकित्सको ने प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली में जड़ी-बूटियों के साथ-साथ होमियोपैथिक औषधियों को भी सम्मिलित किया है, और करते हैं । यह सही है कि होमियोपैथी की बहुत सी औषधियाँ विषैले पदार्थों की बनी होती हैं, पर लिण्डहार् के अनुसार उनकी मात्रा कभी कभी १ के हजारवे-ताखवे भाग के बराबर भी नहीं रहती, अतः उनके द्वारा शरीर में कोई अप्राकृतिक प्रतिक्रिया नहीं होती । हालांकि डा० लिण्डहार् सभी रोगों में बायोकेमिक एव इलेक्ट्रो होमि-

योपैथी दवाइयों के दिए जाने के पक्ष में नहीं हैं, जिन जीर्ण या कठिन तीव्र रोगों में अग्न्य उत्पत्ति, अनुकूल प्रतिक्रिया नहीं हो पाती केवल उन्हीं रोगों के व्यवहार का परामर्श डा० लिण्डहार् दिया है ।

जायद किसी को पता हो या न हो स्वयं गांधी, ने जिनके विषय में यह प्रसिद्धि है कि वह जीवन भर औषधियों से दूर रहे, बीमार पड़ने पर भी हों बार सर्पगंधा जड़ी तथा कुन्नेन की गोतया ली थी (देखिए पुस्तक 'बापू की कारावास-कहानी' तैल सुशीला नैयर, पृ० ३७७, ४४१, ४४२, तथा ४४४) । एक बार जब वह जेल में थे तो उनके प्रपंजि डाक्टरों ने आपरेशन भी किया था । (देखिए, 'साहित्य' जुलाई-अगस्त १९६४ अंक पृ० ३३६)

पर फिर भी हम जोर देकर कहेंगे कि प्राकृतिक चिकित्सा अपने में पूर्ण एव अत्यन्त प्रभावशाली प्राणाली है । अतः उसके प्रयोगों के साथ साथ अन्य प्रकार की औषधियाँ, जो मनुष्य की स्वस्थता उसकी खाद्य-वस्तु नहीं हो सकती, का प्रयोग प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांतों के विरुद्ध होने के कारण नहीं ।





प्राकृतिक-चिकित्सांक

(तृतीय खण्ड)

रोग ग मी मां सा

रोग क्या है ?

यह सभी जानते हैं कि किमी प्रजार की तकलीफ का नाम रोग है। रोग के कई नाम हैं, जैसे बीमारी, व्याध, बेरामी, असुख, आदि। हमारे शरीर की गंदगी फेफड़ों और सास द्वारा, शरीर के अन्य अवयवों की गंदगी त्वचा के असह्य छिद्रों द्वारा, पसीने के रूप में तथा पेट की गंदगी पेशाब व पाखाना के रास्ते सदा निकला करती है। यदि कभी इन साधारण ढंगों और मार्गों से शरीर का मल भलीभांति नहीं निकल पाता है, तो प्रकृति मजबूर होकर उस काम के लिये असाधारण ढंग काम में लाती है। उन्हीं असाधारण ढंगों को साधारण भाषा में रोग कहते हैं, और प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान की भाषा में मूल रोग के लक्षण कहते हैं। क्योंकि रोग तो असल में वह मल होता है जो शरीर के भीतर बहुत पहले से संचित हुआ करता है, जिसको निकालने के लिए प्रकृति ज्वर, दस्त, फोड़ा आदि असाधारण ढंग काम में लाती है। इस तरह शरीर रक्षा के लिये, शरीर से मल निकालने के लिये, प्रकृति के प्रयत्न और प्रबन्ध को रोग या रोग के लक्षण कह सकते हैं। प्रत्येक रोग शरीर में संचित विष को सहन की सीमा के अतिक्रमण का दूसरा नाम है (William howard hay M. D.) 'लालात रोग.' (योग सूत्र) अर्थात् कफ ही रोग है। (Mucus is disease) दूसरे शब्दों में विजातीय द्रव्यों का शरीर में एकत्र होना ही रोग है। रोग चिन्ह है जो हमें चेतावनी देते हैं कि विजातीय द्रव्य रूपी शत्रु ने हमारे शरीर में अड्डा जमा लिया है, जिससे हमें सजग और सावधान होना चाहिये। रोग का एक और नाम शरीर की अस्वाभाविक अवस्था है। -

डा० जेस्सीमसर गेहमन के अनुसार स्वास्थ्य की परिवर्तित अवस्था को रोग कहते हैं। कारण, रोगकालीन अवस्था उस अवस्था से भिन्न हो जाती है जिसमें न तो कोई पड़ा होती है, न कोई परेशानी, और न अङ्गों की क्रियाओं में कोई अन्तर होता है। गलत रहन सहन के कारण रक्त के दूषित होने पर स्वास्थ्य की अवस्था में

परिवर्तन होकर रोग का प्रादुर्भाव होता है। जा सकता है कि स्वास्थ्य और रोग एक ही ची अवसरार्थे हैं।

नुनियादी हालत में, यानी जब रोग सुप्त विजातीय द्रव्य के रूप में शरीर के किसी अथवा समस्त शरीर में व्याप्त रहता है, रोग कोई नाम होता है और न उसकी कोई शकल है पर ज्यों ही वह बाहर निकलने के लिये आता है, तो विविध नामों और शकलों में विभक्त है। फोड़ा निकलने के बहुत पहले फोड़े का बीज मल (विजातीय द्रव्य) के रूप में आरोपित हो चुका है, जो वेनाम, वेशकल, तथा बिना हमारे जाने पड़ा-पड़ा वृद्धि को प्राप्त होता है। पर समय वही बीज रूपी जल फोड़े की शकल अस्वस्थिधारी है, तब उसके कई रूप और नाम जैसे लहरबाद, कल, चेचक, सइन, गलका, गुगी आदि लोगों और सुनने में आते हैं। इसी तरह शरीर का संचित समय और परिस्थिति के अनुसार कभी ज्वर, प्रकट होता है, कभी दस्त के और कभी किसी के। कारण हर हालत में एक ही होता है, परन्तु नाम भिन्न-भिन्न रूपों में और भिन्न-भिन्न दृष्टिगोचर होता है।

यह समझ लेने के बाद कि रोग शरीर में दोषों में विद्यमान रह सकता है। अर्थात्, निराकार रूप और साकार रूप से भी, यह कहना अति कठिन अमुक शरीर सर्वथा रोगहीन है। क्योंकि ऊपर के में वह शरीर भले ही स्वस्थ प्रतीत होता है, किन्तु अन्तर में कोई-न-कोई रोग सुपुष्पावस्था में अथवा कार रूप से विद्यमान रह सकता है जो परिस्थिति के कूल होने पर साकाररूप धारण कर सकता है। तभी हम अपनी इन्द्रियों द्वारा उसे समझ-बुझ व्यवस्था दे सकेंगे कि शरीर को अमुक रोग से

यह भलीभांति जान लेना चाहिये कि किमी भी -

प्रपना साकार रूप अचानक नहीं धारण कर लेता, ऐसा करने में उसे कभी-कभी काफी-दिन लग जाते रोग की सुपुष्तावस्था वाली परिस्थिति, जागृतवाची ही अधिक भयानक और प्रणालातक सिद्ध होती है। के रोग प्रगट होने से शरीर का आन्तरिक दूषित जो रोग का कारण है, आसानी से बाहर निकल है, और शरीर कुछ ही दिनों में रोगमुक्त हो जाता किंतु जब रोग वा रोग का कारण शरीर के भीतर तर अथवा सुपुष्तावस्था में होता है, तो वह भीतर तर शरीर के स्वस्थ अवयवों को घुन की भांति रहता है, जिसका परिणाम यह होता है कि शरीर स-नस में उसका दूषित विकार व्याप्त हो जाता है शरीर हीन होने लगता है। रोग की यह स्थिति भयानक होती है।

यदि कहा जाय कि मनुष्य के शरीर में रोग आते से स्वास्थ्य प्रदान करने के लिये तो यह एक अटपटी-त मालूम पड़ती है किन्तु बात है सोलह आने हम रोज देखते हैं कि एक व्यक्ति जो बीमार के प्रथम काफी हट्टा-कट्टा रहता है, दो माह रोग रहने पर क्षीण हो जाता है और अपने को हल्का-अनुभव करने लगता है। इस सम्बन्ध में सबसे प्रथम खिना है कि वह व्यक्ति बीमार ही क्यों पड़ा? और यह कि वह एक खास वक्त पर ही क्यों बीमार? वह व्यक्ति वास्तव में वर्षों पहले से बीमार था, भले रोग उसके शरीर में सुपुष्तावस्था में विद्यमान रहने के लिये उसे अथवा दूसरों को ज्ञान न हुआ था। रोग का जो बहुत पहले पड़ चुका था, उसका उचित उपायो निर्मूल न होने के कारण उसने शरीर के भीतर से जड़ पकड़ ली और फलतः बढ़ना आरम्भ देया। अतः में अनुकूल जलवायु मिलते रहने के अथवा मिथ्या आहार-विहार होते रहने से वही भी छोटा-सा पीछा बढ़कर एक विनाश वायु भयङ्कर विष के रूप में परिणित हो गया और सर्वसाधारण आसों के सामने आ गया। इसी अवस्था को हम बीमारी की रोगावस्था कहते हैं। हालांकि यह अवस्था बहुत से घी, और अब तो उसका केवल प्रगट और साकार ही कहा जायगा। दूसरे शब्दों में इसे यों कहा जा

सकता है कि वर्षों के अनियमित जीवन-यापन से बूंद-बूंद विष भरते रहने के कारण अन्त में शरीर रूपी घट, रोग रूपी विष से लबालब भर गया। इतना कि अब और अधिक विष उसमें अट नहीं सकता, फलतः उसको बाहर निकलने का रास्ता शरीर के स्वभाव को मिलना ही चाहिए। क्योंकि प्रकृति अपने नियमानुसार, उस सञ्चित विष को, जिसकी आवश्यकता शरीर को बिल्कुल नहीं होती, और जो विजातीय द्रव्य है, उस रोगी-शरीर के कल्याणार्थ शरीर में रहने तो देगी नहीं। अतः उसे निकालने के लिये प्रकृति जिन अनेकों तरीकों को अप-चाती है, उन्हीं को हम रोग का नाम देते हैं।

जब हम प्रकृति से दूर जा पड़ते हैं। विचारने, सास लेने, भोजन करने, कपड़ा पहनने, आराम करने, विहार करने आदि सभी मामलों में उसके नियमों के विरुद्ध आचरण करते हैं उसकी अपेक्षाओं का उत्त्थान करते हैं। उस समय प्रकृति एक सुयोग्य और अच्छी माता की भांति हमें अपना अवोध शिशु समझकर, हमारे कल्याणार्थ, कभी-कभी मीठी फट-कार दे बैठती है। उसी प्राकृतिक मीठी फटकार को रोग का नाम दिया जाता है। इस दृष्टिकोण से रोग हमारी भूलों और वेबकूफियों का परिणाम सिद्ध होते हैं।

रोग के कारण

ससार में कोई बात अकारण नहीं हुमा करती प्रत्येक कार्य का कारण होता ही है। अतः रोगोत्पत्ति का भी कारण होना अनिवार्य है। ज्योतिषी लोग रोग का कारण ग्रहों का फेर मानते हैं। शोभा-सोखा-प्रेत बाधा को रोग का कारण समझते हैं। वैद्य, त्रिदोष, (वात पित्त, कफ) चतुर्दोष की विषमावस्था को रोग कहते हैं। डाक्टर लोग प्रत्येक रोग के लिये उस रोग के कीटाणु विशेष को ही दोषी ठहराते हैं। परन्तु प्राकृतिक चिकित्सकों का सिद्धांत इस सम्बन्ध में इन सबों से भिन्न है। वे न तो ग्रहों को रोग का कारण मानते, न भूत-प्रेत को और न त्रिदोष और कीटाणु-आवातुओं को ही। वे रोग का कारण मूलतः स्वयं उस रोगी को ही मानते हैं जिसको कोई रोग होता है।

रोग के मुख्यतः दो कारण होते हैं—बाह्य (Objective) तथा आन्तरिक (Subjective)। आन्तरिक धर्म

रोग की भाँसा

रोग क्या है ?

यह सभी जानते हैं कि किसी प्रकार की तकलीफ का नाम रोग है। रोग के कई नाम हैं, जैसे बीमारी, व्यथा, बेरामी, असुख, आदि। हमारे शरीर की गदगी फेफड़ों और साँस द्वारा, शरीर के अन्य अवयवों की गदगी त्वचा के असंख्य छिद्रों द्वारा, पसीने के रूप में तथा पेट की गदगी पेशाब व पाखाना के रास्ते सदा निकला करती है। यदि कभी इन साधारण ढंगों और मार्गों से शरीर का मल भलीभाँति नहीं निकल पाता है, तो प्रकृति मजबूर होकर उस काम के लिये असाधारण ढंग काम में लाती है। उन्हीं असाधारण ढंगों को साधारण भाषा में रोग कहते हैं, और प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान की भाषा में मूल रोग के लक्षण कहते हैं। क्योंकि रोग तो असल में वह मल होता है जो शरीर के भीतर बहुत पहले से संचित हुआ करता है, जिसको निकालने के लिए प्रकृति ज्वर, दस्त, फोड़ा आदि असाधारण ढंग काम में लाती है। इस तरह शरीर रक्षा के लिये, शरीर से मल निकालने के लिये, प्रकृति के प्रयत्न और प्रबन्ध को रोग या रोग के लक्षण कह सकते हैं। प्रत्येक रोग शरीर में संचित विष को सहन की सोमा के अतिक्रमण का दूसरा नाम है (William howard hay M. D.) 'लालात रोगः' (योग सूत्र) अर्थात् कफ ही रोग है। (Mucus is disease) दूसरे शब्दों में विजातीय द्रव्यों का शरीर में एकत्र होना ही रोग है। रोग चिन्ह है जो हमें चेतावनी देते हैं कि विजातीय द्रव्य रूपी शत्रु ने हमारे शरीर में अड़्डा जमा लिया है, जिससे हमें सजग और सावधान होना चाहिये। रोग का एक और नाम शरीर की अस्वाभाविक अवस्था है।

डा० जेस्सीमसर गेहमन के अनुसार स्वास्थ्य की परिवर्तित अवस्था को रोग कहते हैं। कारण, रोगकोलीन-अवस्था उस अवस्था से भिन्न हो जाती है जिसमें न तो कोई फोड़ा होती है, न कोई परेशानी, और न अङ्गों की क्रियाओं में कोई अन्तर होता है। गलत रहन सहन के कारण रक्त के दूषित होने पर स्वास्थ्य की अवस्था में

परिवर्तन होकर रोग का प्रादुर्भाव होता है। अतः कहा जा सकता है कि स्वास्थ्य और रोग एक ही चीज की दो अवस्थाएँ हैं।

बुनियादी हालत में, यानी जब रोग सुपुष्पावस्था में विजातीय द्रव्य के रूप में शरीर के किसी अङ्ग विशेष अथवा समस्त शरीर में व्याप्त रहता है, रोग का न तो कोई नाम होता है और न उसकी कोई शकल ही होती है पर ज्यों ही वह बाहर निकलने के लिये प्राकट्य में आता है, तो विविध नामों और शकलों में विखरा होता है। फोड़ा निकलने के बहुत पहले फोड़े का बीज शरीर में मल (विजातीय द्रव्य) के रूप में आरोपित हो चुका रहता है, जो बेनाम, बेशकल, तथा बिना हमारे जाने शरीर में पड़ा-पड़ा वृद्धि को प्राप्त होता है। पर समय पाकर जब वही बीज रूपी जल फोड़े की शकल अखतियार कर लेता है, तब उसके कई रूप और नाम जैसे लहरबाद, कारब-कल, चेचक, सइच, गलका, गुगी आदि लोगों को देखने और सुनने में आते हैं। इसी तरह शरीर का संचित मल, समय और परिस्थिति के अनुसार कभी ज्वर के रूप में प्रकट होता है, कभी दस्त के और कभी किसी अन्य रोग के। कारण हर हालत में एक ही होता है, परन्तु परिणाम भिन्न-भिन्न रूपों में और भिन्न-भिन्न नामों में दृष्टिगोचर होता है।

यह समझ लेने के बाद कि रोग शरीर में दोनों रूपों में विद्यमान रह सकता है। अर्थात्, निराकार रूप से भी और साकार रूप से भी, यह कहना अति कठिन है कि अमुक शरीर सर्वथा रोगहीन है। क्योंकि ऊपर में देखने में वह शरीर भले ही स्वस्थ प्रतीत होता है, किन्तु अन्तर में कोई-न-कोई रोग सुपुष्पावस्था में अथवा निराकार रूप से विद्यमान रह सकता है जो परिस्थिति के अनुकूल होने पर साकाररूप धारण कर सकता है। और तभी हम अपनी इन्द्रियों द्वारा उसे समझ-बूझकर या व्यवस्था दे सकेंगे कि शरीर को अमुक रोग लगा है।

यह भलीभाँति जान लेना चाहिये कि किसी भी रोग में

रोग अपना साकार रूप अचानक नहीं धारण कर लेता, बल्कि ऐसा करने में उसे कभी-कभी काफी दिन लग जाते हैं। रोग की सुपुष्तावस्था वाली परिस्थिति, जागृतवाली से कहीं अधिक भयानक और प्राणघातक सिद्ध होती है। क्योंकि रोग प्रगट होने से शरीर का आन्तरिक दूषित द्रव्य जो रोग का कारण है, आसानी से बाहर निकल जाता है, और शरीर कुछ ही दिनों में रोगमुक्त हो जाता है। किंतु जब रोग वा रोग का कारण शरीर के भीतर निराकार अथवा सुपुष्तावस्था में होता है, तो वह भीतर से भीतर शरीर के स्वस्थ अवयवों को धुन की भाँति घाटता रहता है, जिसका परिणाम यह होता है कि शरीर में नम-नस में उसका दूषित विकार व्याप्त हो जाता है और शरीर हीन होने लगता है। रोग की यह स्थिति भीषण भयानक होती है।

यदि कहा जाय कि मनुष्य के शरीर में रोग आते हैं उसे स्वास्थ्य प्रदान करने के लिये तो यह एक अटपटी-सी बात मालूम पड़ती है किन्तु बात है सोलह आने १५। हम रोज देखते हैं कि एक व्यक्ति जो बीमार पड़ने के प्रथम काफी हट्टा-कट्टा रहता है, दो माह रोग अंत रहने पर धीरे हो जाता है और अपने को हल्का-पूँ-का अनुभव करने लगता है। इस सम्बन्ध में सवने प्रथम या दूसरा है कि वह व्यक्ति बीमार ही क्यों पड़ा? और

सकता है कि वर्षों के अनियमित जीवन-यापन से बूंद-बूंद विष भरते रहने के कारण अन्त में शरीर रूपी घट, रोग रूपी विष से लबातब भर गया। इतना कि अब और अधिक विष उसमें अट नहीं सकता, फलतः उसको बाहर निकलने का रास्ता शरीर के स्वभाव को मिलना ही चाहिए। क्योंकि प्रकृति अपने नियमानुसार, उस सञ्चित विष को, जिसकी आवश्यकता शरीर को बिल्कुल नहीं होती, और जो विजातीय द्रव्य है, उस रोगी-शरीर के कल्याणार्थ शरीर में रहने तो देगी नहीं। प्रतः उसे निकालने के लिये प्रकृति जिन अनेकों तरीकों को प्रयत्नवाती है, उन्हीं को हम रोग का नाम देते हैं।

जब हम प्रकृति से दूर जा पड़ते हैं। विचारने, सास लेने, भोजन करने, कपड़ा पहनने, आराम करने, विहारकरने आदि सभी मामलों में उसके नियमों के विरुद्ध आचरण करते हैं उसकी अपेक्षाओं का उल्लंघन करते हैं। उस समय प्रकृति एक सुयोग्य और अच्छी माता की भाँति हमें अपना अवोध शिशु समझकर, हमारे कल्याणार्थ, कभी-कभी मीठी फटकार दे बैठती है। उसी प्राकृतिक मीठी फटकार को रोग का नाम दिया जाता है। इस दृष्टिकोण से रोग हमारी भूलों और वेदकृतियों का परिणाम सिद्ध होने है।

रोग के कारण

अथवा स्वास्थ्य सिद्धांत के विरुद्ध आचरण करना रोग का बाह्य कारण और अनिष्टकारी मनोवृत्तियों का असंगत प्रयोग तथा अहितकर चिन्ता, कल्पना भय आदि उसके आंतरिक कारण होते हैं। शरीर और मन के सभी रोग इन्हीं कारणों से होते हैं कि निरोग रहने के लिये संप्राण भोजन, व्यायाम, परिमित परिश्रम, समुचित निद्रा, संयम तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों की आवश्यकता होती है और इन नियमों का भंग करना क्या है? मानो रोगों को निमन्त्रण देना। उसी प्रकार काम, क्रोध, लोभ, हिंसा, द्वेष, ईर्ष्या आदि मलिन मनोवृत्तियों के व्यवहार से देह और मन में तरह-तरह के रोग उत्पन्न होते हैं। रोगों के बाह्य कारण स्थूल भाव से शरीर पर और आंतरिक कारण सूक्ष्मरूप से मन पर प्रभाव डालते हैं। सभी रोग पहले मन में उपजते हैं फिर शरीर पर प्रगट होते हैं।

महात्मा गांधी ने एक जगह लिखा है कि अंग्रेज कवि मिल्टन के कथनानुसार मनुष्य का मन ही उसके लिए स्वर्ग या नर्क है। स्वर्ग कही बादलों में और नर्क कही पृथ्वी के भीतर नहीं है। मन ही बन्धन (नर्क) और मोक्ष का कारण है। इसके अनुसार कहा जा सकता है कि मनुष्य अपने रोगी या निरोगी रहने का आप ही कारण है। हम जैसे अपने कार्यों से रोगी होते हैं वैसे ही विचारों से भी रोगी हो जाते हैं। इसके कई उदाहरण हैं—जैसे बेटे को हैजा हुआ देख बाप को भी भय के कारण हैजा हो गया। एक प्रसिद्ध वैद्य का कथन है कि महामारी, हैजा, प्लेग आदि रोगों से जितने रोगी नहीं मरते सेश अधिक उन रोगों के भय से मरते हैं। कायर बिना मौत मरता है। यह कहावत भूढ़ी नहीं।

चरक के अनुसार भी काल, बुद्धि, इन्द्रिय, विषय इनका मिथ्या योग, अयोग और अतियोग—यह तीन प्रकार का व्यापार होना ही शारीरिक तथा मानसिक व्याधियों का कारण है। शरीर और मन—दोनों ही रोग के अधिष्ठान हैं अर्थात् रोग, शरीर और मन—दोनों में होते हैं और—कान, बुद्धि, इन्द्रियों के विषय उनका उचित योग रहने से रोग न होकर सुख प्राप्त होता है। यथा—

काज बुद्धिन्द्रियाणां योगासेऽयान् चातिव ।
दयाश्रयाणां व्याधीना विविधो ह्यनु संग्रहः ॥

शरीर सत्त्व संज्ञचव्याधीनामा श्रयोमतः ।
तथा सुखानां योगस्तु सुखानां कारणं शमः ॥
वास्तव में हम अपनी नसमझी के कारण ही रोगी होते हैं। बरना स्वस्थ रहना तो हमारा जन्मे सिद्ध अधिकार है। स्वाभाविक है। हम यदि स्वस्थ रहना न जाने या जानकर तदनुसार आचरण न करें तो रोगी तो हम होंगे ही। जैसा बोधेंगे वैसा ही—तो काटेंगे। रोग की विभीषिका जितनी हम मनुष्यों को त्रस्त करती है। उतना पशु-पक्षियों को नहीं। मनुष्यों में इस काम के लिये लाखों करोड़ों डाक्टर-वैद्य होते हैं। अस्पताल होते हैं। लाखों किस्म की औषधियाँ होती हैं। पर पशु-पक्षियों के लिये ऐसा कुछ भी नहीं होता। वे रोग ग्रस्त भी कम ही होते देखे जाते हैं और जब वे रोगी होते हैं तो वे अपनी दवा आप करके अच्छे भी हो जाते हैं। उन्हें अपने रोगों की दवाये मालूम होती हैं, प्रकृति की गीद में रहने के कारण। प्रकृति से सदैव सम्पर्क बनाये रखने के कारण तथा प्रकृति के सकेतों के समझने की क्षमता रखने के कारण। हम अपने को मनुष्य कहते हैं पर इस सम्बन्ध में हम उन पशु पक्षियों से भी गये बीते हैं। हम प्रतिपन्न रोग से डरते रहते हैं। हम शतप्रतिशत रोगी हैं इसका कारण क्या है? यही कि हम प्रकृति से दूर-दूर रहते हैं। यही कि हम प्राकृतिक जीवन नहीं बिताते। अरोग होने का सर्व प्रथम कारण है—

(१) अप्राकृतिक जीवन-यापन—डाक्टर ए० जुस्ट एक जगह लिखा है—“बहुनों की धारणा है कि रोग प्राकृतिक अकाल मृत्यु भगवान की दया और प्रेम के परिणाम है ऐसी धारणा को स्थान देना एक तरह से भगवान से मुंह चिढ़ाना है। क्योंकि हम में जो साधारण रोग आदि हैं। उनका मुख्य कारण है हम लोग प्रकृति के नियमों के विरुद्ध जीवन यात्रा का निर्वाह करना।”

एक डाक्टर जुस्ट ही नहीं, अपितु पश्चिमी देशों के पूर्वो देशों के लगभग सभी विचारवान विद्वानों प्राकृतिक जीवन-यापन को हमारा आधुनिक कृत्रिम जीवन खटकने लगा है और वे नभी प्राकृतिक जीवन को किये जाने पर बहुत जोर देने लगे हैं। उनका मत है कि प्राकृतिक जीवन ही आजकल फैली हुई समस्या है।

७—मानसिक कुविचार ।

(२) विजातीय द्रव्य-रोग के होने का दूसरा कारण है प्राकृतिक जीवन धापन के फल स्वरूप हमारे शरीर में विजातीय द्रव्य का रह जाना और उनका शरीर के मूल भागों द्वारा साधारणतः न निकल सकना । विजातीय द्रव्य के कई नाम हैं । जैसे रोग मूल, विकार, विष, वलेद, मलिन द्रव्य, विषहरा द्रव्य Foreign matter बादीपन इति यत् Morbid matter बहर, विकृति, Toxins, Poisonous matter आदि । वैद्यक में विजातीय द्रव्य को रोग के कारण और रोगों के रतों भी इस दोष को ही रोग का

द्विजातीय द्रव्य तथा है ? उसको समझने के लिये मोटर गाड़ी, घड़ी या रेलवे इंजिन में होने वाली कार्य-वाइयो पर उदाहरण रूप में दृष्टिपात करने की विचाररिज की जा सकती है । ज्यों-ज्यों मोटर गाड़ी चलती है, उसमें कार्बन उष्ण होता रहता है । यह नज्बि का कार्यन यदि समय समय पर साफ न होता रह तो मोटर गरम होकर किसी काम की न रह जायगी । ठीक वही तान हमारे नरीर का भी है । आरीरिक नासिका किसी भी अवस्था में धूल या शरीर के भीतर उत्पन्न दूध दूध होने वाले से हमारे शरीर में एमिड पैदा होना चाहता है । शरीर गरम होनी चाहती है । श्वस एका होता चाहता है । ये एमिड या दूध योनियों प्रमाण है हमारे शरीर में श्वस के लिए नि-लानि-लान होवे । तब ही मोटर का चालन चलता है । मोटर में एमिड पैदा होना चाहता है । शरीर में श्वस के लिए नि-लानि-लान होवे । तब ही मोटर का चालन चलता है ।

विजातीय द्रव्य का सर्वप्रथम शरीर के मल निकालने वाले मार्गों में या उनके पास-पास-विशेष कर पेड़ू और उदर में सञ्चय होना प्रारम्भ होता है और धीरे-धीरे समस्त शरीर में व्याप जाता है। 'उदरम् व्याधि मन्दिरम्' कहने का यही तात्पर्य है। विजातीय द्रव्य से भरे हुए अवयवों की पूर्ण वृद्धि नहीं हो सकती क्योंकि शरीर में जहाँ कहीं विजातीय द्रव्य होता है वहाँ पोषक द्रव्यों (रक्तादि) के लिए जगह घिर जाती है जिससे पोषण के कार्य में रुकावट पड़ जाने से वे अवयव अपूर्ण और छोटे ही रह जाते हैं जिनमें विजातीय द्रव्य भरा होता है।

विजातीय द्रव्य में अपने रूप को बदलते रहने की सहज शक्ति होती है। इसका निर्माण विशेषतः उन कारणों से होता है जो घुलनशील और अलग-अलग हो जाने वाले होते हैं, अथवा पिस जा सकते हैं। यह उन तत्वों से बना होता है जिनमें उद्वेग हो सकता है। उद्वेग की दशा में विजातीय द्रव्य में बहुत बारीक बारीक जीवाणु-कीटाणु उत्पन्न होजाते हैं जो आक्रान्त स्थान पर बड़ा परिवर्तन कर देते हैं और विजातीय द्रव्य की मात्रा में वृद्धि कर देते हैं। उद्वेग से गरमी उत्पन्न होती है - जितना अधिक उद्वेग होगा उतनी ही अधिक गरमी होगी। दो या अधिक वस्तुओं की रगड़ और मन्थन से गरमी की उत्पत्ति होती है। इसी उद्वेगजनित गरमी के कारणस्वरूप सारे तीव्र रोग, ज्वर, जुकाम, सिर दर्द, पेट दर्द, बदन-दर्द, अजीर्ण, अरुचि, तृषा, वमन, अतिसार, शरीर में मलोपस्थिति के आरम्भिक चिन्ह होते हैं। वे सभी ज्वर हैं। यथा :—

दोषोऽजीर्णज्वरं कुर्यात्

विजातीय द्रव्य में उद्वेग के कारण हमारे रक्त में गरमी बढ़ जाती है। इसी दशा का नाम ज्वर है। ज्वर तभी होता है जब शरीर में विजातीय द्रव्य मौजूद हो और उसके निकलने के सब मार्ग करीब-करीब रुक गये हों। अतः शरीर स्थित विजातीय द्रव्य में चालू उद्वेग-क्रिया को ज्वर कहेंगे।

ऋतु परिवर्तन, बाह्याघात, मानसिक उद्वेग आदि कारणों से शरीर स्थित विजातीय द्रव्य में हरकत होती है और तब वह ज्वर का रूप धारण करता है। ज्वर के माने यहाँ रोग के हैं। उस समय यदि उचित उपचार

द्वारा उसे निकल जाने का मार्ग नहीं दिया जाय तो वह उस अवयव विशेष में ताप उत्पन्न करके उसका नाश कर देता है। शरीर के जिस अवयव पर विजातीय द्रव्य का आघात होता है वह आघात उस अवयव के रोग के नाम से पुकारा जाता है।

केवल खानपान की गलतियों से ही विजातीय द्रव्य हमारे शरीर में एकत्र नहीं होता बल्कि अन्य मार्गों से भी वह शरीर में प्रवेश करता है। जैसे—

१—सांस के साथ हवा में उड़ते रहने वाले छोटे-छोटे कीटाणु, धूल-कण, धुआँ तथा अन्य विजातीय द्रव्य शरीर में चले जाते हैं।

२—मुँह के द्वारा जल में मिश्रित कीटाणु और गंदगी आदि शरीर में पहुँच जाती है।

३—विषैले जन्तुओं (साँप, बिच्छू आदि) के काट खाने से उनका विष शरीर में प्रवेश कर जाता है।

४—विषैली दवाइयों और सुइयों द्वारा विजातीय द्रव्य को ही शरीर में प्रवेश कराया जाता है।

५—तम्बाकू, गांजा, चरस, सिग्रेट आदि से भी हम शरीर में विजातीय द्रव्य की वृद्धि करते हैं।

(३) जीवन-शक्ति का ह्रास—शरीर में रोगों से लड़ने वाली जीवन-शक्ति की कमी रोगोत्पत्ति का तीव्र कारण है। यह सर्वविदित है कि साधारणतः दुर्बल अंगों और दुर्बल व्यक्तियों में ही रोग पैदा होते हैं और पनपते हैं। शक्तिहीन शरीर में उसमें पड़े हुए कूड़े-कचरे को बाहर निकालकर निर्मल बनाने की ताकत नहीं होती। इस तरह बोझ बराबर बढ़ते जाने से वह निस्तेज होजाता है उसका सारा सौन्दर्य और आकर्षण धूल में मिल जाता है, स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है। भूख मर जाती है, नींद हराम हो जाती है। शरीर का विकास रुक जाता है और शरीर में हमेशा एक नए रोग डेरा डाले रहता है। यह एक निर्विवाद सत्य है कि शरीर की सभी प्रकार की रुग्णावस्था का मूल कारण उसमें जीवन-शक्ति का ह्रास ही है जो स्वयं रोग माना जाता है और जिसकी चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति में सर्व प्रथम की जाती है। कारणों की जीवन शक्ति बिना बढ़ाये मूल रोग के निवारण की आशा करना दुराशा मात्र है।

जीवन-शक्ति के ह्रास के प्रधान कारण ये हैं—

१—शक्ति से अधिक श्रम करना ।

२—रात्रि में कार्य करना ।

३—चिन्ता आदि मानसिक व्याधियाँ ।

४—अप्राकृतिक अप्रियों का सेवन आदि मिथ्योपचार ।

(४) वंश परम्परा संस्कार—रोगी और कमजोर माता पिता की संतान भी रोगी और कमजोर होती है यह एक प्राकृतिक नियम है। जैसा बीज वैसा फल कहा ही है। मगर इस हालत में भी रोग का मुख्य कारण रोगों के शरीर में वंश परम्परा जन्य वही विजातीय द्रव्य की उपस्थिति ही होता है। क्योंकि विकार द्वारा गम्भीर रूप से आक्रांत माता पिता से संतान में खून के असर से विकार ग्राना स्वाभाविक है। भले ही वह सूक्ष्माति सूक्ष्म रूप में हो या जहर के रूप में हो वह अपना असर संतान के ऊपर डालता ही है।

गर्भाधान के समय से ही रज और वीर्य में माता-पिता के दोषों का बीज पनपने लगता है और जो नया शरीर बनने लगता है उसमें कर्मानुसार ऐसे जीव का प्रवेश होता है जो अपने पूर्व संस्कारों के कारण उस विशेष देश काल और निमित्त के लिए उपयुक्त होता है। इस तरह से माता-पिता के व्यवहार उनके पूर्वजों के बहुतेरे रोग और शारीरिक दोष संतान में आ जाते हैं।

(५) मिथ्योपचार—हम ऊपर कह चुके हैं कि शरीर में जमा शनायदयक मल ही असल रोग है - इस सिद्धांत को मानने वाला कभी न चाहेगा कि उसके शरीर में बाहर से कोई विजातीय द्रव्य पहुँचकर रोग का रूप धारण करे। ईशा और साङ्ग के दवाव के लिए स्वस्थ शरीर

धियों का सेवन मिथ्योपचार का तीसरा उदाहरण है जिससे विविध प्रकार के बाहरी विष शरीर में प्रवेश कर विष की मात्रा (रोग) को बढ़ा देते हैं। रोग को पुराना बनाने में मदद करते हैं।

(६) बाह्य प्रहार वा आकस्मिक दुर्घटना—स्वस्थ व्यक्ति को अकस्मात् चोट लगने से या उसके पेट आदि पर से गिरने से—त्वचा, मांस, नस, अस्थि आदि के टूटने-फूटने से अभिघातज रोगों की उत्पत्ति होती है। शल्य-क्रिया भी इसी श्रेणी में आती है क्योंकि चीड़-फाड़ भी तो सीधा बाह्य प्रहार ही है।

(७) रोगोत्पादक जीवाणु—ऊपर 'तत्त्व चिकित्सा-सिद्धांत' प्रकरण में स्पष्ट रूप से कहा जा चुका है कि कीटाणु, रोग के कारण नहीं होते। इसी बात को और स्पष्ट रूप से इस प्रकार कहा जा सकता है कि कीटाणु, रोग के प्रारम्भिक कारण नहीं होते। पर गीण कारण हो सकते हैं। अर्थात् एक स्वस्थ और निर्मल शरीर में ससार भर के कीटाणु भी किसी रोग को प्रारम्भ नहीं कर सकते। पर एक मल भरे शरीर में कोई भी रोगाणु उद्रेक पैदा करके रोग के लक्षण उत्पन्न कर सकता है। क्योंकि रोगाणु मल (रोग) से ही जीते हैं और निर्मलता में वे नष्ट हो जाते हैं। इसलिए जब जीवाणु रोगी शरीर में रोग को उभार करने वाले निद्र होते हैं, तो उन्हें रोगोत्पादक जीवाणु कहा जाता है। फिर भी किसी विशेष प्रकार का रोग उत्पन्न करने के लिए उत्तेजना देना केवल रोगोत्पादक जीवाणुओं तक ही सीमित समझना भूल होगी। ये रोगोत्पादक जीवाणु, मन में भरे शरीर में रोग के लक्षण बन, और गर्भर वा प्रेरणा (प्राज्ञान) अधिक पैदा करने हैं।

में अधिकांश के शरीर-में मल भरा रहता है जिसमें उस रोग के कीटाणु शीघ्र उद्रेक पैदा करके उसी रोग के लक्षण उत्पन्न कर देते हैं जिस रोग के कीटाणु वे होते हैं।

रोग के प्रकार और उनका वर्गीकरण

रोग के प्रकार—स्वास्थ्य की दृष्टि से मानव-शरीर के तीन पहलू बताये गये हैं—आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक। पूर्ण स्वस्थ शरीर वही सम्भवा जाता है जो आत्मा, मन, और शरीर—तीनों से स्वस्थ हो। इनमें से किसी एक की उपेक्षा करके पूर्ण स्वस्थ नहीं रह सकता। इन्हीं तीनों पहलुओं के अनुसार ही रोग भी तीन प्रकार के होते हैं। अर्थात् आध्यात्मिक, मानसिक, तथा शारीरिक। आध्यात्मिक दुर्बलताओं से मानसिक रोगों की उत्पत्ति होती है। इसी प्रकार मानसिक कमजोरियों से शारीरिक रोग उत्पन्न होते हैं। तीनों प्रकार के रोगों में परस्पर यही सम्बन्ध है। भारतीय शास्त्रकारों के मत से भी तीन ही प्रकार की व्याधियाँ होती हैं। भाग्य से उत्पन्न व्याधियाँ आधिदैविक कहलाती हैं, शारीरिक व्याधियों को आधिदैहिक कहते हैं; तथा भूतों या तत्वों के सम्बन्ध से उत्पन्न रोग, अथवा व्याघ्र, सर्पादि जीवों कृत पीड़ाये आधिभौतिक के नाम से विख्यात हैं।

(१) आध्यात्मिक रोग—महात्मा गांधी ने एक जगह पर लिखा है—मनुष्य केवल शरीर तो नहीं है, शरीर तो उसके रहने की जगह है। शरीर, मन, और आत्मा का ऐसा घना सम्बन्ध है कि इनमें से किसी एक के विगड़ने पर बाकी के विगड़ने में जरा भी देर नहीं लगती। शरीर की उपमा गुलाब के फूल के साथ दी गयी है। गुलाब के फूल का ऊपरी भाग तो उसका शरीर है, और सुगन्धि उसकी आत्मा। कागज के गुलाब को कोई पसंद नहीं करता। जैसे गुलाब के समान दिखाई पड़ने वाले गन्वहीन फूलों को लोग फेंक देते हैं, वैसे ही ऐसे शरीर पर किसी का प्रेम नहीं हो सकता जो ऊपर से देखने में अच्छा लगता है, पर उसके अन्दर रहने वाली आत्मा के व्यवहार ठीक नहीं होते। बुरे चरित्र के लोग नीरोग नहीं मरते जाते। शरीर और आत्मा का ऐसा गहरा सम्बन्ध है कि जिसका शरीर नीरोग होगा उसकी आत्मा अवश्य ही बलवती होती है।

जगत के उत्पन्न करने वाले भगवान में अविश्वास सबसे बड़ा आध्यात्मिक रोग है। असत्य, अज्ञान तथा आत्म-निग्रह का अभाव दूसरे नम्बर के रोग है और दुश्चरित्रता तीसरे नम्बर का। महात्मा गांधी ने रामनाम की सभी रोगों की साधारणतः और आध्यात्मिक रोगों की मुख्यतः रामबाण—श्रीपथि बताई है। जिसका प्रयोग वह अपने जीवन में सदा करते रहे और लाभ उठाते रहे।

(२) मानसिक रोग—मानसिक व्याधियाँ, शारीरिक व्याधियों से अधिक भयानक एवं अनिष्टकारी होती हैं। आश्चर्य तो यह है कि ये मानसिक व्याधियाँ इतनी मामूली-मामूली बातों को लेकर उत्पन्न हो जाती हैं जिनका हम थोड़ी सी भी विवेक-बुद्धि से काम लेकर आसानी से प्रतिकार कर सकते हैं। इन व्याधियों में कुछ के नाम हैं—घृणा, प्रतिहिंसा, लोभ, चिन्ता, आलस्य, निराशा, अहंकार, ईर्ष्या-द्वेष, भय, अज्ञान, असहिष्णुता, काम-लिप्सा, स्वार्थ-परता, अविश्वास, वहम, उन्माद आदि।

मानसिक रोग के कारण—यद्यपि मानसिक रोग देखने में शारीरिक रोग से भिन्न प्रतीत होते हैं पर उनके कारणों में भिन्नता नहीं होती। उनकी उत्पत्ति भी एक मात्र शरीर में विजातीय द्रव्य के भार से ही होती है जो वर्षों से एकत्र होता रहता है। लूई कूने के मतानुसार ये रोग तभी होते हैं जब विजातीय द्रव्य शरीर में बहुत बढ़ जाता है और पीठ की ओर से रीढ़ की हड्डियों को आक्रान्त करता हुआ मस्तिष्क की कोमल शानेन्द्रियों आदि को छाप लेता है। जीवन शक्ति के ह्रास एवं अप्राकृतिक जीवन के परिणामस्वरूप पावन के खराब होने से विजातीय द्रव्य अज्ञान रूप से धीरे-धीरे एकत्र होकर मानसिक रोग पैदा कर देने है। इन रोगों का होना या न होना विजातीय द्रव्य की वृद्धि और मात्रा पर निर्भर करता है। पृष्ठ-भाग में विजातीय द्रव्य का भार बढ़ जाने पर ग्रामाशय की नाडियों-सुपुम्ना आदि पर प्रभाव पड़ता है जो मानसिक रोग का मुख्य कारण हुआ करता है।

सभी और सात्विक विचार वाले व्यक्तियों में मानसिक रोग कम होते हैं। पुण्यों की अपेक्षा में

को भी ये रोग कम होते देखे गये हैं। क्योंकि स्त्रियां दुग्धों में अधिक समयी होती हैं और मादक द्रव्यों जैसे शराब, सिगरेट, तम्बाकू आदि का व्यवहार कम करती हैं। उनमें जो उन्माद के रोग अधिक देखने में आते हैं उनका कारण बहुत कुछ माता पिता से प्राप्त विजातीय द्रव्य ही होता है।

इसके अतिरिक्त बचपन से ही जीवन में नीरसता का प्रभाव, उदाम वातावरण, अनमेल विवाह, अरमानों का पूरा न होना, आर्थिक सकट, मनोरथ सिद्धि में बाधाएँ, शारीरिक अस्वस्थता आदि अनेक बातें हैं जो मानसिक रोग के कारण हो सकते हैं और होते हैं। अधिक परिश्रम से भी मानसिक स्वास्थ्य को धक्का लगता है। मिश्रणों में माता-पिता के प्रेम के अभाव में मानसिक अग्रान्ति बढ़ती है। इस दशा में वे बदमिजाज, लोभी, चोर, असत्यवादी आदि आसानी से हो जाते हैं।

मनोजनित रोगों की उत्पत्ति का एक मनोवैज्ञानिक कारण और भी है। वह यह कि जब मनुष्य अपनी 'सुख-दुःख'ों पर अंकुश रखकर इन्हे दबाता है तो मरती नहीं अपितु गुप्त रूप से तिरोहित हो जाती है। छिप जाती है और वही कालान्तर में मनुष्य को नर्बल पाकर पुनः मानसिक रोगों के रूप में प्रकट हो जाती है।

मानसिक रोगों से हानियाँ और उनसे शारीरिक रोगों की उत्पत्ति—यमेरिका के सप्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक

जिस प्रकार शुभ मनोभावों से रोग को अच्छा होने में मदद मिलती है, उसी प्रकार अशुभ मनोभावों वा मनोविकारों से रोग उत्पन्न भी होते हैं। फ्रायड तथा जुङ्ग-पाश्चात्य मनोवैज्ञानिकों ने यह सिद्ध किया है कि रक्ताल्पता, हृदयरोग, हिस्टीरिया, स्नायुदोष, वीर्य दोष, यहाँ तक कि लकवा और क्षय जैसे नर संहारक रोगों के मूल में मनोविकार का सबसे बड़ा हाथ होता है। अतः यह मिथ्या नहीं है कि मनुष्य के ९० प्रतिशत रोग केवल मन स्थिति से प्रारम्भ होते हैं। शरीर की रोग, व्याधि हमारे मन की ही देन है।

भय एक मानसिक रोग है। इसका आघात बड़ा भयङ्कर होता है। भय के कारण लोग मरते तक देखे गये हैं। इसका आक्रमण जब होता है तो शरीर विप से भर जाता है और हृदय की गति अति तीव्र हो जाती है। नेत्रों की ज्योति मंद पड़ जाती है, और कभी-कभी गायब तक हो जाती है। भूख हवा हो जाती है। दस्त या अन्य शारीरिक व्याधियाँ आ दबोचती हैं और रोगी धर-धर कापते हुये निर्जीव-सा हो जाता है। भय के अनेक रूप होते हैं पर सभी जीवन की जड़ें हिला देने में समर्थ होते हैं। पाश्चात्य मनोवैज्ञानिकों ने भय के २७ रूप बताये हैं।

अभी अभी जबकि मैं उन पत्तियों को लिख रहा हूँ मेरी त्वी पत्नी की भय सम्बन्धी एक नयी घटना का जिक्र कर रही हूँ। घटना इस प्रकार घटी —

क्रोध, दूसरा भयानक मानसिक रोग है। इसके भी विविध रूप होते हैं। इस रोग से भी रोगी के शरीर में तीव्र विष की उत्पत्ति होती है, जो खून को जला डालता है। क्रोधावस्था में मनुष्य-शरीर की ग्रन्थियों से निकलने वाले रसों के रासायनिक तत्वों में एकदम परिवर्तन हो जाता है, और सब ग्रन्थिया एड्रिनलीन नामक एक रासायनिक विषैला द्रव एक व एक रुधिर के अन्दर छोड़ने लगती है जिससे वह विषाक्त हो उठता है। क्रोध से पाचन की क्रिया दूषित हो जाती है, और पेट का पाचक-रस विष में बदल जाता है।

चिन्ता, तीसरा प्रसिद्ध मानसिक रोग है, जिसकी विभीषिका चिन्ता से भी बड़ी-चढ़ी बताई जाती है। यह स्वास्थ्य और सौन्दर्य की सबसे बड़ी दुश्मन है। भय चिन्ता की जननी है। चिन्ता से क्रोध की ही भाँति रक्त में रासायनिक परिवर्तन होता है जिससे रक्त अशुद्ध होकर सूखने लगता है जिसके परिणामस्वरूप शरीर सूखकर काटा हो जाता है, त्वचा बदरंग हो जाती है, होठ फीके पड़ जाते हैं। नाक नीली हो जाती है, तथा गाल पिचके जाते हैं। ऐसे रोगियों को, पाचन बिगड़कर यक्ष्मा, शीघ्र पकड़ता है। चिन्तित मनुष्य को नींद नहीं आती और जीवन भारस्वरूप लगने लगता है।

प्रसिद्ध विद्वान आर्नल्ड वुन्ट के कथनानुसार यह निश्चित है कि हमारी ८० प्रतिशत चिन्ताएं बिल्कुल निरर्थक होती हैं और हानिकारक तो होती ही हैं। चिन्ता वह कीड़ा है जो सुख रूपी पेड़ की जड़ को खोखला बना डालता है। यदि इस बिल्कुल निःसार, मूर्खतापूर्ण, एवं घातक चिन्ता से सर्वथा दूर रहना सम्भव हो जाय तो स्वर्ग पृथ्वी पर उत्तर आये।

ईर्ष्या द्वेष वह चौथा मानसिक रोग है जिसके सम्बन्ध में मनोविश्लेषकों ने ही नहीं आधुनिक औपधि विज्ञान ने भी कई अनुसंधानों से यह साबित कर दिया है कि यह स्वास्थ्य के लिये उतना ही घातक सिद्ध हो सकता है जितना तपेदिक या हृदय रोग। इन व्याधियों के प्रहार से केवल मानसिक संतुलन में ही विकृति नहीं आती वरन् लकवा, अंधापन और कैंसर तक के होने के प्रमाण मिले हैं। ईर्ष्या में भी हमारे रक्त में विष का सञ्चार हो जाता है। लगभग ५६ प्रतिशत मानरोग ईर्ष्या के ही परि-

णाम होते हैं, ऐसा अमेरिका के प्रसिद्ध मानसोपचार विशेषज्ञ जोसेफ क्राइल ने लिखा है।

ईर्ष्या से मानसिक तन्तुओं एवं स्नायु प्रणाली में सिकुड़न होने लगती है। अन्तर्मन के आदेशों पर ईर्ष्या के आदेशों की प्रधानता हो जाती है। शरीर के जोड़-जोड़ जकड़ जाते हैं। तथा रक्त की गति में बाधा उपस्थित हो जाती है, परिणामतः शरीर के विभिन्न अवयव सुन्न पड़ने लगते हैं।

डाक्टर गिल्ड ने प्रयोगों द्वारा यह सिद्ध कर दिया है कि पाचन सम्बन्धी अनेक विकार ईर्ष्या से ही होते हैं। पराकाष्ठा पर पहुँची ईर्ष्या, पागलपन उत्पन्न करने में सफल होती है।

इसी प्रकार मोह वा वासना, जिसको आज का समाज गलती से प्रेम कहता है, हीनता, चिड़चिड़ापन, प्रतिहिंसा, आदि सभी मानसिक व्याधियाँ हैं जो मनुष्य-शरीर को घुन की तरह चाट-चाटकर खोखली करती रहती हैं।

मानसिक रोगों को कैसे रोका जाय?—मानसिक रोग बड़े हठीले और दुःसाध्य होते हैं, पर असाध्य नहीं। हा, यदि आत्मबल कम हुआ, जीवन शक्ति मर-सी गयी है, और शरीर में विजातीय द्रव्य का स्थान ऐसा हो कि प्राकृतिक उपचारों द्वारा उसका निकाला जाना सम्भव न हो तो ऐसे रोगों को असाध्य समझना ही होगा। मानसिक रोगों को मिटाने में मानसोपचार से बड़ी सहायता मिलती है। मानसिक रोगों को रोकने में नीचे दिये हुए नियमों से मदद मिल सकती है:—

(१) मन के अंशान्त होने पर, अशान्ति के कारण की तरफ से मन को हटा लेने का प्रयत्न कर लेना चाहिये। उसके विषय में सोचना एकदम बंद कर देना चाहिये।

(२) सदा दूसरों के हकों का सम्मान करना चाहिये। क्योंकि हम किसी से अपने हक का सम्मान तभी कर सकते हैं जब उसके हक का सम्मान हम स्वयं करें।

(३) हमें दूसरों पर उत्कार पर-उपकार करते मानना चाहिये। परन्तु यदि उन उपकारों का बदला हमें नहीं मिलता तो दुखी कदापि नहीं होना चाहिये।

(४) उत्तेजित होना, उग्रता दिखाना, बहस करना, किसी को डराना-धमकाना, अपनी बात को ही उग्र रखना, तथा अपनी ही इच्छा की पूर्ति की आशा रखना,

दि मानसिक कमजोरियां हैं, उन्हें भुला देना होगा।

(५) ससार के सभी कामों को भगवदेच्छा समझते, अपने को निमित्त मात्र समझो। भगवान में आत्म-समर्पण की भावना को अपना रक्षा-कवच समझो।

(६) मन चञ्चल हो जाय तो जोर-जोर से पढ़ना। 'राम-राम' आदि भगवन्नामों का जप-करना आरम्भ कर दो, या एक गिलास ठंडा पानी पीलो, या उस स्थान हट जाओ।

(७) अपने में आत्मनिर्भरता, आत्म सम्मान, और निबल सदा भरते और अनुभव करते रहो।

(८) मन के विकृत होने पर उससे लड़ना मत आरम्भ करो अपितु उसे अपना दास बनाने का यत्न करो, जो का वास्तविक स्वरूप है।

(९) इस बात का स्मरण सदैव रखना चाहिये कि मानसिक विकर्तों, अड़चनों, तथा बाधाये उपस्थित होती हैं, वे सबके साथ हो सकती हैं, हमारे लिये ही नहीं होती। ऐसे विचार से आत्मसन्तोष की उपलब्धि होती है।

शारीरिक रोग

शारीरिक रोगों का वर्गीकरण—व्याधियों के रूप और लक्षण अग्रणीत और अनेक होते हैं, जिनका विभाजन आयुर्वेद में चार श्रेणियों में हुआ है:—

(१) शरीर में विजातीय द्रव्य (दोष) के कारण जो रोग होते हैं, उन्हें शारीरिक कहते हैं। जैसे ज्वरादि।

(२) प्रभिषात आदि से जो पीड़ाएँ होती हैं, उन्हें भोग्य कहते हैं। जैसे पेड़ से गिरना, आदि।

(३) क्रोध, शोक, भय आदि रोगों को निमित्तक माना जाता है।

(४) क्षुधा, प्यास, जरा, एवं मृत्युजन्य क्लेश स्वाभाविक व्याधियाँ कहलाती हैं।

शरीर में विजातीय द्रव्य की उपस्थिति के फलस्वरूप शरीर में व्याधियाँ होती हैं, उनको दो भागों में बाँटा जा सकता है। एक भाग में तीव्र रोग तथा दूसरे में मंद रोगों को रोग माना जाता है।

तीव्र रोगों की विशेषता—तीव्र रोग की विशेषता यह होती है कि जो रोग तीव्र होता है उसे तीव्र रोग कहते हैं। जैसे

हैजा, चेचक, दस्त आदि। ये रोग जितनी तेजी से आते हैं, उचित उपचार से उतनी ही जल्दी चले भी जाते हैं। तीव्र रोग अपना उपचार स्वयं होते हैं। जब शरीर में या उसके किसी विशेष भाग में अधिक मल एकत्र हो जाता है तो उसका निष्कासन तीव्र रोगों के रूप में होने लगता है, जो कुछ ही दिनों तक रह कर, अर्थात् उस संचित मल को शरीर से निकालकर आपसे आप चले जाते हैं, और शरीर को भलाचंगा और निर्मल छोड़ जाते हैं। तीव्ररोग बच्चा या जवानों को अर्थात् जिनकी जीवन-शक्ति प्रबल होती है, विशेष रूप से होते हैं। तीव्र रोग हठीले उस वक्त जरूर हो जाते हैं जब शरीर से मल-निष्कासन के प्रयत्न में उनके सामने रोड़े डालने की कोशिश की जाती है। तीव्र रोग के विभिन्न लक्षण तो इस बात की सूचना देते हैं कि शरीर अपने को शुद्ध करने के लिये, रोग को निर्मूल करने के लिये क्या और कैसा प्रयत्न कर रहा है? उन लक्षणों का स्वागत करना चाहिए, न कि उन्हें दवाओ, सूइयो, तथा शस्त्रोपचार से दवाना चाहिए। तीव्र रोगों में उपवास और पूर्ण विश्राम बड़े लाभदायक सिद्ध होते हैं। यही कारण है कि तीव्र रोग के रोगी को चारपाई पर पड़ जाने के लिये प्रकृति विवश करती है, साथ ही साथ भूख को भी हर लेती है। तीव्र रोग का होना इस बात का सबूत है कि शरीर में जीवनी-शक्ति सजग और सतेज है।

डाक्टर लिण्डल्हार ने अपनी किताब 'नेचर क्योर' में तीव्र रोगों की साधारणतः पांच अवस्थाएँ लिखी हैं।

पहली अवस्था को रोग की तय्यारी की अवस्था कह सकते हैं। शरीर भर में या उसके किसी भाग में मल के भर जाने से उत्तेजना होती है। फिर संचित मल में उद्रेक की क्रियाएँ धीरे-धीरे धीरे कभी-कभी जल्दी-जल्दी भी होने लगती हैं, जिनसे रोग अपना एक खास रूप धारण करता है। यह अवस्था कुछ मिनटों से लेकर कई वर्षों में पूरी हो सकती है। इस अवधि में रोग पैदा करने में सहायक मल, विष, प्रयत्न रोगाणु आदि पैदा और एकत्र होते रहते हैं।

दूसरी अवस्था में रोग का रूप अधिक भयंकर हो उठता है। इस अवस्था में तकलीफ बढ जाती है। तनाव, भूख, सुर्खी, ज्वर बढ जाते हैं, और रोगी चारपाई पर पडकर कमजोरी और पीड़ा का अनुभव करने

लगता है ।

तीसरी अवस्था में रोगाक्रान्त स्थान के कण नष्ट होने लगते हैं, जिनसे राह बन जाती है । घाव हो जाता है । पीव और लोह बहने लगता है जैसा कि फोड़ा होने की दशा में होता है । मवाद भी बहता है । पसीना-पेशाब से विष निकलने लगता है । सास से दुर्गन्ध आने लगती है । दस्त होते हैं । वमन भी हो सकता है । मल के निष्कासन के इस घोर प्रयत्न में शरीर के कुछ उपयोगी तत्वों का भी मल के साथ निकल जाना स्वाभाविक ही होता है जिससे शरीर दुर्बल और शिथिल हो जाता है, दिमाग काम नहीं करता । रोग की यही सबसे उग्र दशा है । जोखिम की घड़ी होती है । जीवन-शक्ति के इस्तेहान का समय होता है । यदि जीवन-शक्ति इस अवस्था पर आकर हार गयी तो रोगी का प्राणांत हो जाता है, और यदि वह प्रबल हुई तो सञ्चित मल को निष्कासित करने में सफल होकर संकट की इस घड़ी को पार कर जाती है और रोगी को रोग-मुक्त कर देती है । कुशल चिकित्सक इसी अवस्था में जीवन शक्ति को सत्योपचार द्वारा सहायता पहुंचाकर यश का भागी बनता है ।

चौथी अवस्था रोग के शमन की शुरुआत है । इसमें रोग के लक्षण एक-एक करके जाने लगते हैं । सूजन, तनाव, सुखी आदि सब कम होने लगती हैं । ज्वर कम हो जाता है । सास की दुर्गन्ध घट जाती है । दस्त मामूली हो जाते हैं । वमन बन्द हो जाता है । पसीना स्वाभाविक रूप से आने लगता है । तथा शरीर को थोड़ा बल का अनुभव होने लगता है ।

पांचवी और अन्तिम अवस्था रोग के पूरे तौर से शमन की होती है । शरीर मल से सर्वथा मुक्त हो जाता है और जो उपयोगी तत्व शरीर के नष्ट हुए रहते हैं, वे धीरे-धीरे बनने लगते हैं, थोड़े ही दिनों में शरीर तगड़ा हो जाता है ।

जीर्ण रोग—शरीरस्थित मल में उद्देग होकर निकलने की उग्र दशा का नाम जिस तरह तीव्र या उग्र रोग है, उसी तरह उसके दबकर भीतर प्रवेश करने, अनिष्ट दशा उत्पन्न करने और धीरे-धीरे थोड़े कष्ट के साथ बहुत काल तक शरीर में पड़े रहने की दशा का नाम जीर्ण रोग है ।

शरीर के तीव्र रोगों के रूप में सफाई के प्रयत्न में बारम्बार बाधा उपस्थित होने के फलस्वरूप ही जीर्ण रोग होते हैं । जुकाम को दवा के सहारे बार बार दबाने से दमा हो सकता है उसी तरह ज्वर को दबाते रहने से यक्ष्मा का होना असम्भव नहीं है । तीव्र रोग के लक्षणों को दबा देने से जाहिर तो सब कुछ ठीक-सा प्रतीत होता है, पर शरीर के भीतर से निकलती हुई गंदगी शरीर में ही रुक जाती है और जीर्ण रोगों को जन्म देती है ।

जीर्ण रोग से आक्रान्त क्षीण जीवन-शक्ति वाले माता-पिता से उत्पन्न सन्तान में उनके रोग बीज रूप में आ जाते हैं ।

तीव्र रोगों में कष्ट अधिक सहन करना पड़ता है लेकिन जीर्ण रोगों में तीव्र लक्षणों के न होते हुए भी जीवन अत्यन्त दुःखमय और नीरस बन जाता है ।

जीर्ण रोगों को दूर करने के लिए विचारों की शुद्धता धैर्य और अपने चिकित्सक में विश्वास की बड़ी जरूरत होती है । प्राकृतिक चिकित्सा से जीर्ण रोग जरा कठिनता से जाते हैं पर जाते जरूर हैं और जड़ मूल से जाते हैं । वर्षों की बिगड़ी हालत ठीक होने में समय तो लगेगा ही । ऐसी हालत में यदि रोगी धक्का दिया गया तो उसका मनोरथ पूरा नहीं हो सकता । जीर्ण रोगों के उपचार में सर्वप्रथम रोगी की जीवन-शक्ति को बचाना चाहिए । फिर धीरे धीरे उनको तीव्र रोगों में परिणत करना चाहिए । जीर्ण रोग की इस अवस्था को उभार कहे हैं । इस दशा में काफी सावधानी बरतनी पड़ती है । वरना स्थिति भयानक होकर खतरा उत्पन्न हो सकता है । सावधानी और धैर्य से काम लेने पर हर उभार के बाद अच्छी हालत आती है और धीरे-धीरे रोगी जीर्ण रोग से छुटकारा पा जाता है ।

निरोग शरीर के लक्षण

आजकल का मानव प्रकृति से इतनी दूर जा पड़ा है और उसका परिणाम इतना सर्व व्यापी हुआ है कि गाय सारे संसार में एक भी पूर्ण आदर्श निरोग व्यक्ति मिलना यदि असम्भव नहीं तो अत्यन्त कठिन प्रयास हो गया है । आदर्श निरोग व्यक्ति की नांवा डाय० जे० एच० टिल्डन ने स्वस्थ मनुष्यों के प्राणिक बल पर बताया है कि इतनी बड़ी लम्बी और की

दुनिया में हजार में एक भी स्वस्थ व्यक्ति नहीं है। अतः यह निर्णय करना कि एक सच्चे अर्थों में आदर्श निरोग मनुष्य कैसा होना चाहिये अत्यन्त कठिन है। इस तथ्य को ही-ट्रिट के सामने रखकर डा० फ्रायड ने एक जगह लिखा है कि मनुष्य शरीर में साधारण बीमारी का होना ही उसके निरोग होने का प्रमाण है। जब कि प्राकृतिक चिकित्सकों के मन से वही व्यक्ति निरोग कहावेगा जिसका शरीर विकार अथवा विजातीय द्रव्य से सर्वथा रहित है और जिसकी समस्त इन्द्रिया और अंग प्रत्यग सुचारु ढंग से अपना-अपना कार्य सम्पादन करते हैं साथ ही साथ जो शरीर, मन और आत्मा—तीनों से एक साथ ही स्वस्थ है। डा० लूईकूने के अनुसार पूर्ण निरोग मनुष्य वह है जिसके सम्पूर्ण अंग-प्रत्यंग साम्या-वस्था में हों और बिना किसी कष्ट, भार या प्रयास के अपना-अपना कार्य करते हों तथा अवयवों का रंग-रूप अपने कार्य-सञ्चालन के योग्य और सुन्दर हो। एक स्वस्थ मनुष्य के नेत्रों में निर्मलता और शान्ति विराजमान रहती है और उसकी मुखाकृति की रेखाओं में तोड़-मरोड़ या पीचातानी नहीं होती। उत्तम पाचन स्वास्थ्य का प्रधान लक्षण है। मल का त्याग इस प्रकार होना चाहिए कि वह गुदा में न लगे और वह अंग बिलकुल साफ रहे। निरोग मनुष्य सदैव प्रसन्न रहता है और अपने शरीर का उसे भय नहीं रहता।

नीचे निरोग शरीर के कुछ लक्षण दिये जाते हैं जिनमें किसी व्यक्ति के उत्तम-मध्यम स्वास्थ्य की जाच पगाली में की जा सकती है—

- (१) दिल गवाही दे कि शरीर में कोई रोग नहीं है और यह सब प्रतिपादित निरोग है।
- (२) यह या व्याधि के सम्बन्ध में कोई जानकारी या अनुभव न हो।
- (३) किसी मनुष्य की आवश्यकता न हो कि उसके पास किसी नाम की भी कोई चीज है।
- (४) जो मनुष्य मनुष्य नाम में और विश्राम के समय निद्रा में रग और आनन्द में समता है।
- (५) जो मनुष्य रोग, मनुष्य नाम में न प्रदणता हो, जो स्वस्थ निद्रा राता, निर्भीक, प्यार-सखी, हँस-प्रसन्न, आनन्द-विशाली, हँसमुख, व्यापार, सुन्दर,

आत्मोल्लास से भरा पूरा, मेधावी, बलवान, विनयी, दीर्घ जीवी हो। एक शब्द में जो दैवी सम्पदाओं जैसे सत्य, अहिंसा तथा प्रेम आदि का भण्डार हो।

- (६) त्वचा मुलायम, लचीली, चिकनी, स्वच्छ और गर्म हो, तरन हो तथा खुजलाने से उसमें चिन्ह और लकीरें न बने। रोमकूपों के स्थान सघन, सुन्दर और मुलायम वाली से भरे हों। पसीने में किसी प्रकार की बदबू न हो। जाड़े, गर्मी तथा बरसात आदि ऋतुओं को वरदास्त करने की सहज काबिल-यत हो।
- (७) मुख मण्डल पर भुर्रियाँ, घुष्कता और होठों पर पपड़ियाँ न पड़े।
- (८) आँखें चमकीली, स्वच्छ, बड़ी और नाक की ओर कोनों में कुछ ललाई हो। आँखें पीली, डबडबाई और लाल न हों।
- (९) जबान चिकनी, गुलाबी, समतल, साफ और आर्द्र हो।
- (१०) दात पूरे मजबूत और मोती के समान साफ और चमकदार हों।
- (११) प्रत्येक अंग प्रकृतितः मुडौल और अपना कार्य सुचारु रूप से करने वाला हो। नाखून गुलाबी और पैर के तलवे त्वचा के रंग से मिलते हों।
- (१२) कमर पतली छाती चौड़ी और पेट से ५-७ इंच ऊँची हो। सिर शरीर की ऊँचाई का आठवा भाग हो तथा मुलायम और घने बालों से पूर्ण हो।
- (१३) ग्रीवा गोल सीधी न बहुत लम्बी और न धड में घुसी हुई हो।
- (१४) सांस की गति नाधारण और बिना किसी स्पष्ट शब्द के निर्गन्ध हो। मोते में मुँह खुला न रहता हो।
- (१५) निद्रा अदृष्ट, गहरी, लम्बी, और बिना किसी स्वप्न के हो।
- (१६) शरीर की नसें उभरी न हों।
- (१७) मुख का स्वाद प्रच्छा रहे। बार-बार धूकना या गन्ना नाक करना न पड़े।
- (१८) नदरे सोजरे उठने पर शरीर में पर्याप्त स्फूर्ति, उत्साह और ताजगी हो।
- (१९) मोटापे के दाग पेट में दुर्गन्धवाह न हो न पेट भारी होकर अमन्य का अनुभव हो। पाचन

ठीक हो ।

- (२०) मल त्याग २४ घटो में दो बार साफ हो जो गुदा में न लगे । रंग गेहूँआ हो । न बहुत कड़ा और न दस्त की तरह हो । निर्गन्ध भी हो ।
- (२१) मूत्र त्याग में कष्ट-वेचैनी न हो वह हल्की गर्मी लिये हुये, हल्के पीले रंग का निर्गन्ध हो । धार बांधकर बाहर निकले ।
- (२२) निश्चित समय पर सच्ची और खुलकर भूख लगे जो प्राकृतिक आहार से शान्त हो जाय और सन्तोष प्राप्त हो ।
- (२३) प्यास न अधिक न कम लगे । शुद्धजल से प्यास बुझ जाय और शान्ति प्राप्त हो ।
- (२४) प्राकृतिक आहार जैसे फल, दूध, हरी साग सब्जी, सप्ताह भोजन आदि में अभिरुचि हो ।
- (२५) आहार विहार में उत्तेजना के वशीभूत न हो ।
- (२६) सात्विक विचार तथा सात्विक भोजन करने वाला हो ।
- (२७) चित्त सममित हो । मन चञ्चल न हो अर्थात् तन और मन दोनों से निर्मल हो ।
- (२८) आशावादी हो विपत्ति पड़ने पर घबराने वाला न हो ।
- (२९) प्रकृति के इशारों को समझता हो और तदनुसार आचरण करता हो ।
- (३०) आदि शक्ति भगवान में विश्वास हो जिससे प्रत्येक कण को शक्ति मिलती है ।

रोग से लाभ

ससार में एक बहुत बड़ी सख्या ऐसे मनुष्यों की है जिनकी धारणा ही नहीं अपितु विश्वास भी है कि रोग उनके मित्र नहीं शत्रु है । यही तक नहीं, कुछ लोगों का ख्याल तो यहा तक है कि रोग मौत का पेगखेमा है । किन्तु वास्तव में बात ऐसी नहीं है । वलिक प्रकृति माता का शुभ आशीर्वाद एवं वरदान है । बीमार पड़ना परमात्मा की बड़ी भारी देन है । वे अमंगली व्यक्ति बड़े भाग्यवान हैं जिनके शरीर में कभी-रोग का प्राकट्य हुआ करता है । क्योंकि ऐसा होते रहने से उनके शरीर का मज्जा दूषित मल जो हलाहल विष होता है, और जो उन असमयनी जीवन की दुरी कमाई होती है-शीघ्र से शीघ्र

निकल जाता है, और काया एक बार फिर चमकने लगती है ।

मानना पड़ेगा कि जो लोग अनियमित जीवन व्यतीत करते हैं, अप्राकृतिक ढंग से जीवन-यापन करते हैं, दुष्टा इन्द्रियों के मिथ्या प्रलोभनों में पड़कर अपनी निर्मल काया की जड़ खोद रहे हैं और अप्राकृतिक खान-पान, दवा दारू से अपने सुन्दर-शरीर रूपी मन्दिर को मलागार बना रहे हैं, उनके लिये बीमार पड़ते रहना प आवश्यक है । और यदि वे कभी बीमार न पड़ें तो समझना चाहिये कि उनके ऊपर परमात्मा का बड़ा भारी कोप है । किन्तु इसके विपरीत यदि हम प्रकृति के वास्तविक भक्त हैं, और उसके आदेशों पर चलते हुए उसके सहज-सरल मातृवत् व्यवहारों के अनुसार अपना जीवन बनाते हैं, तो कोई आवश्यक नहीं है कि हम चाहमखाह बीमार पड़ें ही, और ऐसी दशा में यदि सच पूछिये तो हम कभी बीमार पड़ेंगे भी नहीं ।

सर फ्रेडरिक ट्रोव्स—सप्तम एडवर्ड बादशाह के विश्वासपात्र प्रसिद्ध सर्जन ने एक बार एडिन्बरा के फिलासिफिकल इन्स्टीट्यूट में भाषण देते हुए कहा था कि साधारण तौर पर लोग समझते हैं कि बीमारी एक प्रकार की आपत्ति है, उसका परिणाम नाशकारी है, वह निष्प्रयाजन ही आती है और दुख, पंहु चाती है । वह एक गरजते हुए सिंह के समान है, तथा एक शम्भकती हुई अग्नि-शिखा है । फलतः अज्ञानवश बीमारी को रोकने और उसे दवा देने की जी तोड़ कोशिश होती है । भूल नहीं लगती तो रोगी को जबरदस्ती खाना खिलाते हैं आदि । उनकी समझ से यह सब इसलिये होता चाहिये कि रोग दब जाय । यह वे नहीं समझते कि रोगी का आक्रमण अचानक नहीं होता, वलिक उसके चिन्ह हमारी रुतई और लाभ के लिये ही होते हैं इसलिए उनको दवाने की कोशिश कदापि नहीं करना चाहिये । दर अगल बीमारी एक न्यामत है । उसकी मंशा हमारी भताई और जीवन रक्षा करना है । यदि बीमारी नाम की चीज नगर में न हो तो पृथ्वी पर मानव-जानि का नामोनिशान न रहता । रोग, आरोग्य लाभ के लिए कुशल वृद्धों का काम करने हैं । जब वे शरीर में पैदा होते हैं तो उमरी मारी मारी साफ करके ही जाते हैं । स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए

मरने हेतु गरीर के विपरीत पदार्थों को निकाल बाहर करने के लिये तथा गरीर को स्वस्थावस्था में रखने के लिए उनका उत्पन्न होना श्रेयष्कर और जरूरी है। यदि किसी गरीर में कोई फोड़ा हो जाय तो यह कभी नहीं हो सकता कि रोगी की इच्छा यह हो कि उस फोड़े का निर्माण मवाद उसके शरीर में ही रहे। प्रायः सभी बीमारियाँ इन फोड़े के सदृश ही शरीर में कल्याणकारी कार्य का सम्पादन करती हैं। जो लोग रोग के इस आवश्यक प्राकृतिक कार्य के सम्बन्ध में ज्ञान रखते हैं, वे बीमारी से नविक भी नहीं डरते और न विचलित होते। क्योंकि समझते हैं कि रोग हवारी का गई गलतियों को सुधारने आता है, स्वस्थ बनाने आता है तथा हमें मृत्यु से बचाने आता है। रोग वरन् न सुधारक और मित्र होता है, विनाशक और शत्रु नहीं।

रोग शरीर में उत्पन्न होकर हमें चेतन्य करता है कि शरीर का अमुक भाग या अङ्ग कमजोर और शिथिल हो गया है। उसमें विष जमा हो गया है उसकी सफाई होनी चाहिये। जितनी ही जल्दी हम उसकी इस चेतावनी पर ध्यान देगे, उतनी ही जल्दी हमारा शरीर निरोग होगा। जिस शरीर में यह चेतावनी नहीं मिलती, उस शरीर की जीवनी शक्ति क्षीण हुई रहती है। इसलिये आयु भी उसकी कम ही होती है। पत्थर को जो काम नहीं होता और न मुँह को ज्वर सताता। अतः जिस रोगी की जीवनी-शक्ति कमजोर होती है उसके शरीर-स्थित मल की सफाई होने में देर लगती है। प्रायः ऐसे ही रोगी, रोग के बोझ को न सम्हाल सकने के कारण मरते देखे गये हैं।

दूसरा अध्याय

रोग और उनकी चिकित्सा

किसी रोग की प्राकृतिक चिकित्सा करने-कराने के पूर्व प्रत्येक सम्बन्धित व्यक्ति को यदि उसके तत्सम्बन्धी रोग का ज्ञान हो जिसे वह ईमानदारी से निवाहे भी तो रोग के दूर होने में देर नहीं लगती। किसी रोग की चिकित्सा को उत्तमता से चलायें के लिए स्वयं रोगी, चिकित्सक, नर्स या तीमारदार, तथा रोगी के दृष्ट क्षेत्र में घर परिवार के अन्य व्यक्तियों के लिये अलग-अलग गुरुकृत्य निर्धारित हैं जिसका ज्ञान-उन्हे रोगी को चाहिए। नक्षेप में उन कर्तव्यों का उल्लेख नीचे किया जा रहा है।

रोगी के कर्तव्य यदि वह समझदार है

प्राकृतिक चिकित्सा करने के पूर्व रोगी को रोग के कारणों का ज्ञान चाहिए कि वह उस चिकित्सा को कैसे करवाये। यह निश्चित है कि रोग का कारण होना चाहिए। इसके लिए वह अपने चिकित्सक से पूछे कि रोग का कारण क्या है। यदि रोगी को रोग का कारण पता हो तो वह अपने चिकित्सक से पूछे कि रोग का कारण क्या है। यदि रोगी को रोग का कारण पता हो तो वह अपने चिकित्सक से पूछे कि रोग का कारण क्या है।

इस विशेषांक को पढ़कर चिकित्सा करने वाले रोगियों को चाहिए कि अपने रोग के अनुसूत समझदारी के साथ सर्व प्रथम वे एक चिकित्सक-क्रम बना लें जिसे रोग निवृत्ति तक कटाई के नाव चलावे। यह ध्यान रहे कि इस विशेषांक में रोगों की चिकित्सा निम्नो समय केवल उनका विव्या गया है कि 'अमुक रोग में 'उत्पत्ति' स्नान दो' अमुक में 'दुग्ध' की सीसी 'पेस्ट' आदि। परन्तु उन स्थानों पर उनकी प्रयोग विधि नहीं दिखी गयी है। अतः यह ध्यावश्यक है कि उन उपचार विधियों को जहाँ वे दी गयी हैं पढ़कर ही न पूछें छात्रों तथा समझदार ही बर्ताना जान लें। दूसरा-यह ध्यान रखना जरूरी है कि रोग के उपचार करने में रोगी को अपने चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्सा, ईश्वर-दत्त है। इसका सम्बन्ध प्राकृतिक मूल्यों से है। प्राकृतिक चिकित्सा के लिए हमें अपने प्राकृतिक मूल्यों को जानना और उनका उपयोग करना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा के लिए हमें अपने प्राकृतिक मूल्यों को जानना और उनका उपयोग करना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा के लिए हमें अपने प्राकृतिक मूल्यों को जानना और उनका उपयोग करना चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्सा जीवन-विज्ञान है—जीने की कला, जिसके जानने वालों को यह चिकित्सा बहुत जन्म असर करती है, और जो इस कला को बरते बिना इस चिकित्सा से लाभ उठाना चाहते हैं उन्हें प्रायः निराशा ही हाथ लगती है। समय, सदाचरण, मनः शक्ति का प्रयोग, पर्याप्त विश्राम, प्रसन्नता, मनोरञ्जन, तथा गूढ़ी नींद लिए बिना कोई रोग तो क्या दूर होगा, जीना दुभर हो जाता है। इसलिए प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली द्वारा अपने रोगों को दूर करने की इच्छा रखने वाले रोगियों को चिकित्सा-काल में और उसके बाद भी उत्तम जीवन-यापन के उपर्युक्त नियमों को भी उन्हें चिकित्सा का ही अङ्ग समझकर, पालन अवश्य करना चाहिए, अन्यथा प्राकृतिक चिकित्सा से पूरा-पूरा लाभ होने की आशा त्याग देनी चाहिए।

ईश-प्रार्थना—पञ्च तत्व समन्वित प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान का मूलाधार 'राम नाम तत्व' है। प्राकृतिक चिकित्सा के मूल साधन पञ्चतत्त्व, अर्थात् प्रकाश, वायु, जल, अग्नि तथा पृथ्वी हैं, जिनकी 'राम-नाम' के बिना कोई सत्ता नहीं होती। इसलिये रामनाम के बिना उनका कोई असर नहीं होता। क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा के साधनों—आकाश, वायु, जल, अग्नि, एवं मिट्टी में जो रोग-निवारण की शक्ति है, वह प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान के केन्द्र बिन्दु राम नाम की शक्ति है। उनसे 'राम-नाम' को अलग कर दीजिये वे शक्तिहीन हो जायेंगे—निष्प्राण हो जायेंगे। अतः राम-नाम, अर्थात् आत्मतत्त्व में जीवित श्रद्धा के बिना रोगरहित जीवन असम्भव है।

प्रत्येक प्राणी के भीतर आरोग्य प्रदाय करने वाली एक शक्ति होती है जो उसे स्वस्थ तथा निरोग रखती है, आवश्यकता पड़ने पर शरीर को स्वच्छ और निरोग करने के लिए रोगों की उत्पत्ति करती है, तथा वही फिर उन रोगों से मुक्ति भी देती है। उसी शक्ति को कोई प्रकृति, कोई जीवन-शक्ति, कोई परमात्मा, कोई अन्तरात्मा तथा कोई राम कह कर पुकारता है। उस राम की सच्चे हृदय से भक्ति करना, उपासना करना, एवं प्रार्थना करना रोगी का परम और सर्व प्रथम कर्तव्य है। भगवान से प्रेम करना या प्रार्थना करना वह अमोघ आध्यात्मिक अस्त्र है जिससे मनुष्य अपना भाग्य तक बदल सकता है, फिर रोग-

शोक किस लेखे में है। प्रार्थना से वस्तुओं और परिस्थितियों में आमूल परिवर्तन हो जाता है। जब रोगी स्वयं या उसका अभिभावक रोग निवृत्ति के लिए ईश-प्रार्थना करता है तो उस समय प्रार्थना के अति सूक्ष्म अणु रोगी के शरीर के कोषाओं को बदलकर उसे स्वास्थ्य प्रदाय करते हैं। इसमें सर्व प्रथम प्रार्थना के सूक्ष्म अणुओं का प्रभाव मस्तिष्क पर पड़ता है जिससे शरीर के कोष निर्मित होते हैं, तत्पश्चात् सीधे शरीर के कोषों पर और सबके अन्त में रोगी के मूल रोग पर। और इस तरह प्रार्थना द्वारा कठिन से कठिन रोग को बड़ी आसानी से दूर किया जा सकता है। पूज्य बापू ईश-प्रार्थना के महत्व को भलीभांति जानते थे, इसीलिये वह उसे शारीरिक, मानसिक तथा नैतिक सभी प्रकार की व्याधि की रामबाण औषधि मानते थे और तदनुसार उसका प्रयोग करते-कराते थे।

संयम—रोग को दूर करने में संयम और परहेज का बड़ा हाथ होता है। असंयम से जिस प्रकार रोग और बलेश हमें धर दबाते हैं, रोगी होने पर उसी प्रकार संयम से रहकर हम स्वास्थ्य लाभ बड़ी शीघ्रता से कर सकते हैं। इसलिए रोगियों के लिये रोगावस्था में शीघ्र-रोग-मुक्ति के लिए संयम का कड़ाई के साथ पालन करना नितान्त आवश्यक है। इससे शरीर की जीवन-शक्ति को बल मिलता है जिससे वह शरीर को जल्दी से जल्दी रोग मुक्त करने में सफल होती है। मसल मशहूर है 'एक परहेज (संयम) न सौ दवा' अर्थात् चिकित्सक का बढिया से बढिया उपचार उस वक्त तक अपना उत्तम प्रभाव नहीं दिखा सकता जब तक कि रोगी उसके बताये हुए परहेजों को नहीं करता। ६५ प्रतिशत रोग केवल असंयम से असाध्य बन जाते हैं।

महात्मा गांधी ने कहा है—“संयमहीन जीवन बिना नींव का घर है।” और डाक्टर मौन रेगाजा ने लिखा है—“संयम—मानसिक, शारीरिक, और अन्य सभी प्रकार के रोगों की सर्वोत्तम औषधि है।”

सदाचरण—सदाचरण से तन और मन दोनों पवित्र होते हैं निर्मल होते हैं। सदाचार का बीजारोपण नर-विचार के क्षेत्र में होता है। सदाचारी व्यक्ति बहुत कम रोगी होते देखा गया है। इसके विपरीत जो रोगी कदाचार से नाता जोड़े रहता है उसे ससार की कोई शक्ति

स्वास्थ्य लाभ नहीं करा सकती। कारण कदाचार शरीर का नाश कर देता है। जो सदाचार से गिरा, उसने अपने शरीर को मिट्टी में मिलाया। इन्द्रियो के वश में होना शरीर के भीतर भयानक शत्रु को पालना है जो घुन की तरह भीतर ही भीतर शरीर को चानकर उसे जर्जर बनाता रहता है जिससे शरीर शीघ्र ही नाश को प्राप्त हो जाता है। अतः एक रोगी को तो खास तौर से सदाचरण का पालन करना चाहिए। क्योंकि सदाचरण से जीवन के सच्चे सुख को भोगने की योग्यता और शक्ति प्राप्त होती है जो अस्वस्थ शक्ति को अस्वस्थ रहने नहीं देती।

मन, शक्ति का प्रयोग—यह असत्य नहीं है कि रोग-दशा में रोगी की जैसी मनोभावना होती है उसी के अनुसार उसका रोग दूर होता है—या बिगड़ता है। क्योंकि मन की अपरम्पार शक्ति होती है। हमारे मनोभाव शरीर में रोगोत्पत्ति के प्रधान कारण होते हैं, और वे ही एक रोगी के लिए औषधि का काम करते हैं।

विशुद्ध धारीरिक कारणों पर आधारित रोगों के प्रतिरुद्ध कुछ ऐसे भी रोग होते हैं जिनकी जड़ें, भय और, घृणा, तथा चिन्ता आदि मानसिक उद्देगों में होती हैं जिनका सफल उपचार उन मनोदेगों को दान्त और दूर करना ही है, केवल शरीर की ही चिकित्सा ऐसे रोगों में करना बिल्कुल फलहीन होगा। कारण मन, शरीर का स्वतन्त्र रूप है और शरीर मन का। अतः जब

अतः रोज सवेरे और सायंकाल सोने के प्रथम रोगी को चाहिए कि वह विश्वास के साथ और सच्चे मन से यह भावना करे कि वह रोग मुक्त हो रहा है, तो वह कुछ ही दिनों में अवश्य रोग मुक्त हो जायगा।

पर्याप्त विश्राम—रोगावस्था में पर्याप्त विश्राम या पूर्ण विश्राम तन और मन दोनों का बड़ा उपकारी सिद्ध होता है। रोग होने पर जिस वक्त शरीर की जीवनी शक्ति शरीर के विकार निकालने में लगी हो, उस वक्त उससे अन्य कोई काम लेना और उसे इस बात का मौका न देना कि वह अपनी पूरी शक्ति लगाकर विकार निकालने में शीघ्रता करे अपने पाव कुल्हाड़ी मारना है। इसलिए रोगी को चाहिए कि वह सब काम बंद करके केवल आराम करे ताकि शरीर की जीवनी-शक्ति को रोग-निवारण जैसे कठिन काम को अजाम देने के लिए फुर्त मिल जाय।

प्रसन्नता—रोगी यदि खिन्नता को छोड़कर प्रसन्नता का आश्रय लेने लगे तो उसी क्षण से उसकी दशा में सुधार होने लगेगा। इस तथ्य का एक प्रबल वैज्ञानिक कारण है। वह यह कि हमारे शरीर में अनेक रासायनिक होती हैं जिनके साथ शरीर के कार्य-गन्तव्य पर बहुत बड़ा प्रभाव डालते रहते हैं। माधारण अवस्था में इन रासायनिकों से जो नाश होता है, उसने शरीर की माधारण क्रियाएँ नग्न रहती रहती हैं, पर जब हम प्रसन्न होते हैं तो उनके साथ में एक ऐसी अनीनित विलो-

जिससे रोग आप से आप चला जाता है।

मनोरञ्जन—स्वस्थ व्यक्तियों को अपेक्षा रोगियों को, उनके रोग निवारणार्थ, मनोरञ्जन अथवा मनोविनोद के साधनों की अधिक जरूरत होती है। अतः रोगी अपने लिए दिलबहलाव और मनोरञ्जन की सामग्री जुटाकर अपने रोग की विभीषिका को बहुत कुछ कम कर सकते हैं।

गाढी नीद—जिस रोगी को अच्छी और गाढी नीद आती है उसके रोग के जाने में देर नहीं लगती। क्योंकि निद्रा में अनेक आरोग्यदायक गुण होते हैं। इसी कारण उसे समस्त रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा कहा जाता है। रोगी को आहार की बिल्कुल जरूरत नहीं होती, पर नीद की उसको केवल जरूरत ही नहीं होती बल्कि वह उसके लिए दवा भी है। इसलिए रोगी व्यक्ति को यथा-शक्ति यत्न करना चाहिए कि उसे अच्छी और गाढी नीद कम से कम ८-१० घंटे रोज-जरूर आये।

चिकित्सक के कर्तव्य

(१) एक चिकित्सक को लालच और स्वार्थपरता को ताक में रखकर ही किसी रोगी के 'केस' को हाथ में लेना चाहिए। क्योंकि ये दोनों चीजे चिकित्सा के पवित्र कार्य में बिल्कुल असंगत हैं। ये डाक्टरों के पवित्र एवं धवल कार्य पर कलंक की कालिमाये हैं। स्वार्थ-परता और लालच हृदय को मैला कर देते हैं। इनसे मानसिक वृत्तियों की पवित्रता नष्ट हो जाती है। अतः ऐसा व्यक्ति धन उपार्जनक हो सकता है पर अच्छा चिकित्सक नहीं। एक अच्छा डाक्टर—आदर्श चिकित्सक, मानव को पीड़ा और कष्ट से मुक्ति देता है और उसके दुखी जीवन पर शान्ति का हाथ फेरता है। वह उदार और आजीवन दयालु का दानी होता है। वह रोगी के पास दिव्य पुरुष बन जाता है। उस वक्त वह मानव रूप में ईश्वर होता है। ऐसा मानव धन को अपना लक्ष्य नहीं बना सकता और न उसे बनाना चाहिए। उसका तो एक पवित्र एवं महत् कर्तव्य की पूर्ति का सन्तोष और दुखियों की निर्मल प्रसन्नता और सहानुभूति ही सबसे बड़ा पुरस्कार है। वैसे भी धर्म-गुरु, अध्यापक और चिकित्सक से मानवता पूर्ण होने की आशा की जाती है। वे व्यक्ति के जीवन के तीन प्रधान

अंगों—के रक्षक हैं। धर्म-गुरु मनुष्य की आत्मा को प्रकाशित करता है। अध्यापक मस्तिष्क में ज्योति भरता है और चिकित्सक उसके शरीर को सुगठित, स्वस्थ एवं जीवनी शक्ति से परिपूर्ण करता है। इन तीनों को बढ़ने में धन प्राप्ति के बारे में सोचना, अपने धर्म से च्युत होना है। इन्हें तो केवल जीवन निर्वाह के लिए आशा और अपने कर्तव्य के पालन का ही ध्यान होना चाहिए। विशेषतया एक योग्य और आदर्श चिकित्सक को अपने रोगी से अनुचित ढंगसे दवा की फीस मागना बीतेबी-मर जाना है। यही हमारी प्राचीन भारतीय चिकित्सकों का सिद्धान्त था जिम पर चलकर और अटल रहकर चिकित्सक संसार के दुखी जनो का और साथ ही अपना भी कल्याण करता था।

(२) एक चिकित्सक को आदर्श चरित्र वाला विशुद्ध हृदय वाला, चिकित्सा-ज्ञान से पूरित मस्तिष्क वाला, सहानुभूति प्रदर्शित करने वाला, अपने रोगी को अपनी सन्तान के सदृश समझने वाला, शान्ति-सुधा से भरी वाणी/वाचा तथा सद्व्यवहार वाला होना भी नितान्त आवश्यक है अन्यथा वह न तो अपने रोगी का भला कर सकेगा और न खुद अपना।

(३) चिकित्सक को रोगी का रोग-वृत्तान्त पहले उसकी जवानी पूरे तौर से मनोयोग द्वारा सुन लेना चाहिए। तत्पश्चात् उसके समस्त शरीर का निरीक्षण करके यह पता लगाना चाहिए कि रोग का कारण क्या है? तथा उसमें कितना, किस तरफ और कितना पुराना या नया विजातीय द्रव्य विद्यमान है?

(४) चिकित्सक का यह भी कर्तव्य है कि वह नये और पुराने रोगों के भेद को अच्छी तरह जाने। समझ दारी के साथ उपचार चलाकर एक होशियार प्राकृतिक चिकित्सक, कोई भी पुराना रोग दूर कर सकता है। अपने वह अपने रोगी के शरीर में तीव्र रोगों के आने को रोक उत्पन्न कर सकता है जिसे वह 'उभाड़' नाम में जानता है। और तीव्र रोगों के आने पर वह उनका उपचार रोगों के उपचार की भांति करके रोगी को एकदम नया चंगा कर देता है। नया जन्म देता है।

(५) रोग नया हो या पुराना उसका कारण ही होता है, अर्थात् शरीर में दूषित द्रव्य की उत्पत्ति

इन गेग के नामकरण की परवाह एक कुशल प्राकृतिक चिकित्सक को नहीं होनी चाहिये । उसे तो सिर्फ यह बिना होनी चाहिये कि—

(प्र) रोगी के पेट और शरीर के विकार किस प्रकार दिखें ?

(ब) सुपुष्ट स्नायु-सस्यान किस प्रकार जगे ?

(स) स्थानीय तकलीफ किस प्रकार कम हो,

(ग) शरीर की जीवनी शक्ति कैसे बखवती हो, तथा

(ह) रोगी पसन्न और आशावादी कैसे बने ?

पर उपर्युक्त पांचो बातों के सम्बन्ध में साचने-विचारने के लिये, एवं सोच-विचार कर चिकित्सा आरम्भ करने के लिये चिकित्सक को रोगी के सम्बन्ध में नीचे लिखी बातें ध्यान देना काम नहीं चलेगा—

(क) रोगी की जीवनी-शक्ति बलवती है या निर्बल ?

(ख) विषैली दवाइयों, मुद्दों, तथा आपरेशन का प्रभाव तो नहीं हुआ है ? यदि हा, तो किस हद तक ?

(ग) रोगी की उमर क्या है ?

(घ) वजन क्या है ?

(ङ) मानसिक अवस्था क्या है ?

(च) प्राकृतिक चिकित्सा में विश्वास है या नहीं । भ्रमग्रस्त क्या है ।

(छ) धूम्रपान क्या है ?

(ज) रोगी विवाहित है या अविवाहित ?

धुंवा या सड़क की धूल ही उड़कर पहुँच सके । कमरे में रोगी का पलंग ऐसी जगह होना चाहिये जहाँ वह खिड़की तथा द्वार से आने वाले वायु के झोके के सीधे सम्पर्क में न पड़ जाय । रोगी को खुले कमरे में ठंड लगने पर खिड़की-दरवाजों को बंद करने के बजाय कम्बल आदि से ढककर ठंड को रोकना चाहिये । रोगी के कमरे का परिमाण १५०० घनफुट से कम नहीं होना चाहिये । उस कमरे में अधिक सामान की भी आवश्यकता नहीं है । रोगी के विस्तर के अलावा छोटी सी अलमारी, तीमारदार और रोगी को देखने आने वालों के लिये एक दो कुर्सियाँ तथा धूकने के लिए कीटाणुनाशक पदार्थों सहित विशेष पात्र यथेष्ट है । कमरे में रोगी की रुचि के अनुसार उमके मन बहलाने के कुछ साधन प्रस्तुत किए जा सकते हैं ।

रोगी के कमरे की नफाई रोज़ होनी चाहिये । यदि छत पक्का हो तो धो देना चाहिये और यदि कच्चा हो तो गोबर से सीप देना चाहिये । कमरे की दीवारों पर चूना आदि न लगने देना चाहिये, तथा पतंगी और मच्छरों की रक्षा के लिये रोगी के लिये मच्छरदानों का प्रयत्न होना चाहिये । रोगी के उपयोग में आने वाले वस्त्र तथा वस्तु बिना उवाले कमरे के बाहर नहीं ले जाना चाहिये ।

रोगी के विस्तर को रोज़ धूप में सुखाना चाहिये । चादरो और अन्य वस्त्रों को उवाक कर सुखाना चाहिये और इन भेद को जानकर ही रोगी का इलाज करें ।

रसाहार, फलाहार, फल-दूध एवं फल-मूठा का आहार, स्वच्छ वायु में बास, प्रचुर जल पान तथा विविध प्राकृतिक उपचार भी प्रकृति को एक प्रकार की हमारी मदद ही है ।

कुशल प्राकृतिक चिकित्सक यह जानता है कि यदि कभी किसी नये रोग में रोगी का जीवन खतरे में पड़ जाता है तो वह रोग के कारण नहीं, अपितु उस रोग के प्राकृतिक रास्ते में बाधा उपस्थित करने के कारण होता है ।

नये रोग जब गलेत उपचार अथवा औषधियों आदि से दबा दिये जाते हैं तो वे पुराने हो जाते हैं । और शरीर में बीज रूप से विद्यमान रहते हैं । यक्ष्मा, कोढ़, कब्ज, दमा, मधुमेह तथा बवासीर आदि रोगों की गिनती ऐसे ही रोगों में होती है । एक प्राकृतिक चिकित्सक को ऐसे दबे रोगों की चिकित्सा करने के लिये सर्व प्रथम उन्हें तरकीब से उछाड़ना पड़ता है और तब प्राकृतिक उपायों से उन्हें धीरे-धीरे मिटा देना होता है ।

पुराने रोगों के उपचार के सिलसिले में उपचार के साधनों भोजन, जल, वायु, कसरत आदि की सहायता बड़ी समझदारी के साथ लेनी चाहिये । कभी यह न समझना चाहिये कि इनका प्रयोग जितना ही अधिक किया जायगा लाभ उतना ही अधिक होगा । अपितु रोग और रोगी की शक्ति के अनुसार इनका प्रयोग न्यूनाधिक मात्रा में किया जाना चाहिये । उपचारों के प्रयोग आरम्भ करने के प्रथम रोगी से उसके औषधि प्रयोग का इतिहास और उसके दैनिक रहन-सहन और भोजन-क्रम को अच्छी तरह जान लेना चाहिये । यदि रोगी मासाहारी है, अथवा वह औषधियों का अधिक सेवन कर चुका है तो ऐसे रोगी का उपचार करते समय बहुत सजग रहना चाहिये और उपचार के साधनों का प्रयोग बहुत अल्प मात्रा से आरम्भ करना चाहिये । अच्छा यह होगा कि पुराने रोगों से पीड़ित सभी रोगियों का उपचार भोजन सुधार से आरम्भ किया जाय । यदि समझदारी के साथ भोजन सुधार किया जायगा तो परिणाम निश्चय ही अच्छा होगा ।

उदर स्नान शरीर की बड़ी हुई गर्मी को पेड़ों में लाकर शान्त करता है और मेहनत स्नान-स्नानियों को ताकत पहुँचाता है और शरीर की जीवनी-शक्ति को बढ़ाता है ।

अतः पहले कुछ दिनों तक रोगी को उदर स्नान उसके शरीर को बड़ी हुई गर्मी को शान्त करने के ही शक्ति बढ़ाने वाले उपचार मेहनत-स्नान का प्रकरना चाहिये । इन स्नानों को आवश्यकता से अधिक तक लेते रहने से जीवनी शक्ति का अपव्यय होने के साथ कमजोरी बजाय घटने के और बढ़ती है और वाञ्छित फल भी दूर होता जाता है । अतः यदि नहानों की आवश्यकता अधिक प्रतीत हो तो दिन में बार के बदले तीन बार दे, पर एक बार में अधिक तक कदापि न दे । उचित यह होगा रोगी का बला देखकर इन नहानों को पाँच-सात मिनट से शुरु क एक बार में दस-पन्द्रह मिनट तक देना चाहिये । प्रकार रोग निवारण के लिये अन्य उपचारों जैसे भ स्नान, धूप-स्नान, तथा गीली चादर आदि का भी प्र समझदारी के साथ करना चाहिये ।

जिन दिनों भोजन सुधार का क्रम चल रहा और कफ विहीन भोजन ग्रहण किया जा रहा हो, स्नान बंद रखने चाहिये । क्योंकि शरीर की सफाई का दोहरा क चलाना अधिकतर रोगियों के लिये बहुत उग्र प्रमाण होता है ।

उपवास और रसाहार के दिनों में एनिमा निर्दिया जा सकता है पर फलाहार और साधारण भोजन के दिनों में भी यदि पेट की सफाई अपने आप न हो तो एनिमा बेभिकक देना चाहिये ।

रोगी का विस्तर साफ, न सिमटने वाला और मुक्त-यम होना चाहिए ।

रोगी के कमरे में बाहरी लोगों को अधिक देर तक नहीं टिकने देना चाहिये । वहाँ भोड़ नहीं लगाने देना चाहिए । उस कमरे में अनावश्यक व्यक्तियों एवं वस्तुओं को एकदम न जाने देना चाहिए ।

(७) रोगी के प्राकृतिक चिकित्सा करने के लिए तैयार-हो जाने पर, रोग का निदान हो जाने पर रोगी का कमरा और विस्तर ठीक हो जाने पर चिकित्सक को समझदारी के साथ चिकित्सा-विधि निर्दिष्ट करके उसे कार्यान्वित करना चाहिए । इस समय रोगी के जानने योग्य कुछ आवश्यक बातें नीचे दी गई हैं—

(क) चिकित्सा के आरम्भ में अधिकांश रोगों में १, ३, ७ या अधिक दिनों के उपवास, रसाहार या फलाहार की जरूरत पड़ती है जिस के साथ में एनिमा प्रयोग भी जरूरी होता है।

(ख) दो तीन सप्ताह चिकित्सा क्रम चलाने के बाद उसे ४, ५ या ७ दिनों के लिये बन्द कर देना उचित होगा। परन्तु उस समय भी अन्य प्राकृतिक प्रयोग जारी रहेंगे।

(ग) स्त्रियों के मासिक धर्म के अवसरो पर चिकित्सा सम्बन्धी स्नान बन्द कर देने चाहिए।

(घ) यदि रोगी को पूरे शरीर का वाष्प-स्नान देना है तो उसे यह स्नान सप्ताह में एक बार से अधिक नहीं देना चाहिए। स्थानीय वाष्प-स्नान आवश्यकता-नुसार प्रतिदिन दिये जा सकते हैं।

(ङ) कोशिश यह होनी चाहिए कि रोगी पर श्वास की क्रिया अति तीव्र न होने पाये।

(च) रोगी के मलोत्सर्ग मार्गों, त्वचा, फेफड़े, आँतें, वृक्क की क्रियायें सुचारु रूप से होती रहें, इसका बड़ा ध्यान रखना चाहिए।

(छ) रोगी को चिकित्सा काल में आशावादों और धैर्यवान बनाने रखने का यत्न करते रहना चाहिए।

चिकित्सक के अनुभव और आहार सम्बन्धी ज्ञान का परिचय इसी स्थल पर मिलता है अर्थात् रोगी के लिये सतुलित आहार का कम निर्धारित करने में ही प्राकृतिक आहारोपचार की सफलता निहित है।

(भ) ज्वर की दशा में तो ठंडे स्नानों से ही काम चल जाता अर्थात् ज्वर अच्छा हो जाता है। यदि ज्वर में दो तीन उदर स्नान या मेहन स्नान से भी कमी न हो या कम हो-हो कर फिर कुछ देर बाद बढ़-बढ़ जाय तो समूचे शरीर का वाष्प-स्नान देना जरूरी होता है।

(ज) एक दिन में तीन बार से अधिक कोई भी प्राकृतिक स्नान रोगी को नहीं देना चाहिए और न कोई स्नान ३० मिनट से अधिक लेने देना चाहिए जब तक कि कोई विशेष अवस्था न उत्पन्न हो जाय।

(ट) जाड़े का मौसम और वसन्त ऋतु चिकित्सा के लिए अच्छे समय समझे जाते हैं।

(ठ) रोग अच्छा हो जाने पर रोगी को प्राकृतिक जीवन-यापन की शिक्षा देने के बाद छुट्टी देनी चाहिए।

नर्स या तीमारदार के कर्तव्य

रोगी की आवश्यकतायें समझना और उनकी पूर्ति करने का सही तरीका जानना एक तीमारदार के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

तीमारदार को इस बात का खयाल रखना चाहिए कि रोगी सदैव पीठ के बल ही न लेटा रहे। क्योंकि ऐसा होने से मेरुदण्ड की त्वचा में घाव हो जाने का डर रहता है। अतः तीमारदार का कर्तव्य है कि उचित समय पर रोगी को करवट बदलने में सहायता देता रहे।

यदि रोगी के लिये रेडियो एवं पत्र-पत्रिकाओं आदि की व्यवस्था हो तो तीमारदार को चाहिए कि वह केवल आनन्ददायक कार्यक्रम या लेखादि रोगी को सुनाये।

एक तीमारदार को रोगी के चिकित्सक का आदेश अवश्यः पालन करना चाहिए।

रोगी के इष्ट मित्र एवं परिवार के लोगों के कर्तव्य

रोगी के स्नेहियों को चिकित्सक की आज्ञाओं के विरुद्ध सहानुभूति दिखाने के लिये कोई ऐसी बात नहीं

करनी चाहिए जो चिकित्सा क्रम में बाधा डाले। जैसे रोगी को भोजन देने की मनाई होने पर उसे भोजन दे देना अथवा गरम पानी पीने की व्यवस्था रहने पर ठण्डा पानी पिला देना आदि। ऐसा करने से कभी-कभी रोगी बेमौत मर जाता है।

परिवार के लोगों को चाहिए कि वह रोगी को ऐसा कभी भान न होने दे कि उसका रोगी होना किसी कारणवश उनको भार प्रतीत हो रहा है या उससे उन्हें भय है।

परिवार के किसी व्यक्ति द्वारा पारिवारिक समस्याएँ और परेशानियाँ रोगी के पास कभी भी नहीं पहुँचनी चाहिए और न उन्हें पर उसके सामने कभी विचार ही किया जाना चाहिए। अपितु ऐसी व्यवस्था होनी चाहिए कि केवल अच्छी खबरें तथा अच्छे और खुशदिल आदमी ही रोगी के पास पहुँचने पावें।

तीमरा अध्याय

गले और उसके ऊपर के अङ्गों के रोग

सिर दर्द

सिर दर्द बहुत परेशान करने वाला होता है, पर यह स्वयं रोग नहीं होता, अपितु किसी रोग का लक्षण मात्र होता है। सिर दर्द इस बात की चेतावनी देता है कि शरीर में कहीं कोई खराबी है। वह खराबी शारीरिक क्रियाओं की हो सकती है मानसिक हो सकती है, और किसी अङ्ग विशेष की भी हो सकती है। किसी अङ्ग की क्रिया में गड़बड़ी होने पर प्रकृति दर्द, चर्म रोग, सूजन, जलन, जुकाम तथा अन्य कितने ही लक्षणों द्वारा हमें चेतावनी दिया करती है। ये सारे लक्षण अङ्गविशेष के विकार के होते हैं। लेकिन सिर दर्द सामान्य रूप से सभी अङ्गों के सम्बन्ध में खतरों की घंटों के रूप में प्रस्तुत हुआ करता है।

कारण और लक्षण—सिरदर्द के कारण एक नहीं अनेक होते हैं, पर मूल कारण पाचन और मल का निष्कासन उचित रूप में न होना और विपाक्त रक्तप्रवाह है। हमारे शरीर के अङ्गों पर परिश्रम का जोर पड़ने के कारण

शरीर के भीतर एक प्रकार के मल की सृष्टि होती रहती है। यह मल विश्राम के समय रक्त में मिलकर प्रवाहित होने लगता है और प्रवाह के साथ शरीर के ऊपरी चर्म के बिल्कुल पास आकर पसीना, पेशाब, आदि के रास्ते बाहर निकल जाता है। पर जब अधिक परिश्रम के कारण अथवा रोगावस्था में यह मल अधिक बनने लगता है उसी को हमारी शारीरिक जीवनी शक्ति शीघ्रता-शीघ्र निकाल फेंकने के लिए अस्वाभाविक वेग से प्रवाहित करती है। यही अस्वाभाविक रक्तप्रवाह जब मस्तक की ओर पहुँचकर धक्का देता है तो हम वहाँ दर्द का अनुभव करते हैं। उस वक्त एस्पिरिन जैसी दवाओं से तृप्ति शिथिल होजाता है और मल निष्कासन का कार्य प्रायः धीरे होने लगता है। फलतः सिर दर्द शांत हुआ मान पड़ता है, मगर दर असल यह स्थिति भगवद् होती है। कारण रोग का कारण दवाओं से दूर तो होता नहीं उसे उनके असर से हृत्पिण्ड के स्वाभाविक एवं सामान्य कार्य में बाधा पहुँचती है जिससे तात्कालिक लाभ होता जाता है, परन्तु उसके बाद औषधि का प्रभाव नष्ट

ही या तो पीडा पुन आरम्भ हो जाती है, या रोग दब-कर कुछ कालोपरान्त दूसरी शकल में पुन. फूटता है।

वज्र, अधिक भोजन, अपच, तथा पेट की अन्य रोगवियों से भी सिर दर्द की उत्पत्ति होती है। उत्तेजक और अवाद्य वस्तुओं, जैसे चाय, काफी, तम्बाकू आदि का भवन भी सिर दर्द का कारण होता है। ललाट और कनपटी में दर्द हो तो समझना चाहिए कि कारण पेट वा मानों की खराबी है। इसमें सिर फटता सा जान पड़ता है।

भूख, जुकाम, नाड़ी दीर्घत्व, दिल को चोट पहुंचाने वाली दात, कान के रोग, शरीर में ओपजन की कमी, रक्तान्धता, मस्तिष्क में रक्ताधिक्य, यकृत की शिथिलता, ग्लूकोस निद्रा, अधिक श्रम, चाय-कहवा का अधिक इस्तेमाल, अत्यधिक परेशानी, शोक, अथवा भयातिरेक, सर पर माफा आदि बसकर बाधना, सर पर गरम पानी डालना, मामिक स्नान के समय ठंड लग जाने से स्नायु का बंद हो जाना, प्राणों पर अस्वाभाविक दबड़ से जोर देना अथवा महीन गंधार पड़ना, कम उठाने में पड़ना, नजदीक से निम्न आदि देखना, चलती ट्रेन, बस आदि में पड़ना, तथा पीढ़न चलते पड़ना आदि एव नेत्र के रोग इत्यादि तरल तरल के विकार सिर दर्द की उत्पत्ति के कारण होते हैं।

एक पेशर के कारण होने वाला सिर दर्द बड़ा भयंकर होता है। उसका आरम्भ सामान्यतः भोजन के मूल

हैं। परिणामतः सिर गर्म और पीडा युक्त हो उठता है।

यकृत की शिथिलता और अस्वस्थता के फलस्वरूप जब उससे होने वाले पित्त का स्नायु सुस्त हो जाता है तब आंतों के स्वाभाविक कार्य में भी शिथिलता आजाती है जिसकी वजह से प्रायः सिर दर्द की सृष्टि होती है।

गर्दन के पिछले भाग में मस्तिष्क की जड़ में यदि दर्द हो तो उसका कारण नाड़ी दीर्घत्व, नाट-आंख के रोग अथवा मस्तिष्क के निम्न भाग का रुग्ण होना होता है।

सर्दी, जुकाम अन्य सिर दर्द ललाट और कनपटियों में होता है।

बहुत दिनों में चलने वाला पुराना सिरदर्द शरीर के रक्त का विपाक होना, हार्डवेलडप्रेशर (रक्त चाप का बढ़ना) तथा मस्तिष्क में अर्बुद आदि का होना साबित करता है।

पेट की खराबी, ओपजन की कमी, अल्पनिद्रा, अत्यधिक श्रम, तथा चाय-कहवा के अधिक इस्तेमाल में होने वाले सिर दर्द में सिर फटता हुआ प्रतीत होता है।

नाड़ी-सम्बन्ध की खराबी में ठुपे सिर दर्द में सिर कसा ना जान पड़ता है, मानों स्वर की पट्टी पंजावर सिर पर जमा दी गई हो।

सिर के ऊपरी भाग में ननाव मालम हो तो समझना चाहिये कि महीर की संपेक्ष ताजी हवा भी प्राप्ति नहीं हो रही है।

चिकित्सा—

तीमारदार को इस बात का ख्याल रखना चाहिए कि रोगी सदैव पीठ के बल ही न लेटा रहे। क्योंकि ऐसा होने से मेरुदण्ड की त्वचा में घाव हो जाने का डर रहता है। अतः तीमारदार का कर्तव्य है कि उचित समय पर रोगी को करवट बदलने में सहायता देना रहे।

यदि रोगी के लिये रेडियो एवं पत्र-पत्रिकाओं आदि की व्यवस्था हो तो तीमारदार को चाहिए कि वह केवल आनन्ददायक कार्यक्रम या -लेखादि रोगी को सुनाये।

एक तीमारदार को रोगी के चिकित्सक का आदेश अक्षरशः पालन करना चाहिए।

रोगी के इष्ट मित्र एवं परिवार के लोगों के कर्तव्य

रोगी के स्नेहियों को चिकित्सक की आज्ञाओं के विरुद्ध सहानुभूति दिखाने के लिये कोई ऐसी बात नहीं

करनी चाहिए जो चिकित्सा क्रम में बाधा डाले। जैसे रोगी को भोजन देने की मनाई होने पर उसे भोजन दे देना अथवा गरम पानी पीने की व्यवस्था रहने पर ठण्डा पानी पिला देना आदि। ऐसा करने से कभी-कभी रोगी बेमौत मर जाता है।

परिवार के लोगों को चाहिए कि वह रोगी को ऐसा कभी भान न होने दे कि उसका रोगी होना किसी कारण-वश उनको भार प्रतीत हो रहा है या उससे उन्हें भय है।

परिवार के किसी व्यक्ति द्वारा पारिवारिक समस्याएँ और परेशानियाँ रोगी के पास कभी भी नहीं पहुँचनी चाहिए और न उन पर उसके सामने कभी विचार ही किया जाना चाहिए। अपितु ऐसी व्यवस्था होनी चाहिए कि केवल अच्छी खबरें तथा अच्छे और खुशदिल आदमी ही रोगी के पास पहुँचने पावें।

तीमरा अध्याय

गले और उसके ऊपर के अङ्गों के रोग

सिर दर्द

सिर दर्द बहुत परेशान करने वाला होता है, पर यह स्वयं रोग नहीं होता, अपितु किसी रोग का लक्षण मात्र होता है। सिर दर्द इस बात की चेतावनी देना है कि शरीर में कहीं कोई खराबी है। वह खराबी शारीरिक क्रियाओं की हो सकती है मानसिक हो सकती है, और किसी अङ्ग विशेष की भी हो सकती है। किसी अङ्ग की क्रिया में गड़बड़ी होने पर प्रकृति दर्द, चर्म रोग, सूजन, जलन, जुकाम तथा अन्य कितने ही लक्षणों द्वारा हमें चेतावनी दिया करती है। ये सारे लक्षण अङ्गविशेष के विकार के होते हैं। लेकिन सिर दर्द सामान्य रूप से सभी अङ्गों के सम्बन्ध में खतरे की घटी के रूप में प्रस्तुत हुआ करता है।

कारण और लक्षण—सिरदर्द के कारण एक नहीं अनेक होते हैं, पर मूल कारण पाचन और मल का निष्कासन उचित रूप में न होना और विपाक्त रक्तप्रवाह है। हमारे शरीर के अङ्गों पर परिश्रम का जोर पड़ने के कारण

शरीर के भीतर एक प्रकार के मल की सृष्टि होती रहती है। यह मल विश्राम के समय रक्त में मिलकर प्रवाहित होने लगता है और प्रवाह के साथ शरीर के ऊपरी चर्म के बिल्कुल पास आकर पसीना, पेशाब, आदि के रास्ते बाहर निकल जाता है। पर जब अधिक परिश्रम के कारण अथवा रोगावस्था में यह मल अधिक बनने लगता है उसी को हमारी शारीरिक जीवनी शक्ति शीघ्र निकाल फेंकने के लिए अस्वाभाविक वेग से प्रवाहित करती है। यही अस्वाभाविक रक्तप्रवाह जब मस्तक की ओर पहुँचकर धक्का देता है तो हम वहाँ दर्द का अनुभव करते हैं। उस वक्त एस्पिरिन जैसी दवाओं में तुरन्त शिथिल होजाता है और मल निष्कासन का कार्य प्रायः धीरे-धीरे होने लगता है। फलतः सिर दर्द शांत हुआ पड़ता है, मगर दर असल यह स्थिति भयावह होती है। कारण रोग का कारण दवाओं से दूर तो होना नहीं उनके असर से हृत्पिण्ड के स्वाभाविक एवं प्राकृतिक कार्य में बाधा पहुँचती है जिससे तात्कालिक लाभ तो जाता है, परन्तु उसके बाद शीघ्र ही का प्रभाव न

ही या तो पीडा पुन. आरम्भ हो जाती है, या रोग दब-
कर कुछ कालोपरान्त दूसरी शकल में पुन. फूटता है।

कब्ज, अधिक भोजन, अपच, तथा पेट की अन्य
खराबियों से भी सिर दर्द की उत्पत्ति होती है। उत्तेजक
और अखाद्य वस्तुओं, जैसे चाय, काफी, तम्बाकू आदि
का सेवन भी सिर दर्द का कारण होता है। ललाट और
कनपटी में दर्द हो तो समझना चाहिए कि कारण पेट वा
आंतों की खराबी है। इसमें सिर फटता सा जान
पड़ता है।

भूख, जुकाम, नाड़ी दौर्बल्य, दिल को चोट पहुंचाने
वाली बात, कान के रोग, शरीर में ओषजन की कमी,
रक्ताल्पता, मस्तक में रक्ताधिक्य, यकृत की शिथिलता,
अल्प निद्रा, अधिक श्रम, चाय-कहवा का अधिक इस्तेमाल,
अत्यधिक परेशानी, शोक, अथवा भयातिरेक, सर पर
साफा आदि कसकर बाधना, सर पर गरम पानी डालना,
मासिक स्राव के समय ठंड लग जाने से स्राव का बंद हो
जाना, आंखों पर अस्वाभाविक ढङ्ग से जोर देना अर्थात्
महीन अक्षर पढ़ना, कम उजाले में पढ़ना, नजदीक से
सिनेमा आदि देखना, चलती ट्रेन, बस आदि में पढ़ना,
तथा पैदल चलते पढ़ना आदि एव नेत्र के रोग इत्यादि
तरह-तरह के विकार सिर दर्द की उत्पत्ति के कारण
होते हैं।

ब्लड प्रेशर के कारण होने वाला सिर दर्द बड़ा
भयकर होता है। इसका आरम्भ सामान्यतः भोजन के मूल
में होता है जो बाद में धीरे-धीरे समूचे मस्तिष्क में फैल
जाता है और तब ऐसा जान पड़ता है कि सिर अब फटा।
यह दर्द छीरने, खांसने, तथा शरीर को एकाएक मोड़ने
आदि में बढ़ जाता है। इस दर्द के फलस्वरूप कभी-कभी
आंखों से कम दिखाई देने लगता है।

नेत्र-रोग अथवा नेत्रों पर अस्वाभाविक ढङ्ग से जोर
पड़ने के कारण जो सिर दर्द होता है वह भी प्रायः
धीरे-धीरे ही बढ़ता है। यह दर्द आंखों के पिछले भाग
में होता जान पड़ता है।

मस्तिष्क में रक्ताधिक्य के कारण जो सिर दर्द होता
है वह भी बहुत ही होता है कि किसी कारण वश रक्त
के अल्प प्रवाह में बाधा उत्पन्न होने से बाधा उत्पन्न हो जाती
है। इससे सिर में भीतर की रक्त नजिहाय फूट जाती

हैं। परिणामतः सिर गर्म और पीडा युक्त हो उठता है।

यकृत की शिथिलता और अस्वस्थता के फलस्वरूप
जब उससे होने वाले पित्त का स्राव सुस्त हो जाता है तब
आंतों के स्वाभाविक कार्य में भी शिथिलता आजाती है
जिसकी वजह से प्रायः सिर दर्द की सृष्टि होती है।

गर्दन के पिछले भाग में मस्तक की जड़ में यदि दर्द
हो तो उसका कारण नाड़ी दौर्बल्य, नाक-आंख के रोग
अथवा मस्तिष्क के निम्न भाग का रुग्ण होना होता है।

सर्दी, जुकाम जन्य सिर दर्द ललाट और कनपटियों में
होता है।

बहुत दिनों से चलने वाला पुराना सिरदर्द शरीर के
रक्त का विषाक्त होना, हाईब्लडप्रेशर (रक्त चाप का
बढ़ना) तथा मस्तिष्क में अर्बुद आदि का होना साबित
करता है।

पेट की खराबी, ओषजन की कमी, अल्पनिद्रा, अत्य-
धिक श्रम, तथा चाय-कहवा के अधिक इस्तेमाल से होने-
वाले सिर दर्द में सिर फटता हुआ प्रतीत होता है।

नाड़ी-संस्थान की खराबी से हुये सिर दर्द में सिर
कसा सा जान पड़ता है, मानो खर की पट्टी फैलाकर
सिर पर जमा दी गई हो।

सिर के ऊपरी भाग में तनाव मालूम हो तो समझना
चाहिये कि शरीर को यथेष्ट ताजी हवा की प्राप्ति नहीं हो
रही है।

चिकित्सा—

रक्तभाराधिक्य दो सौ से ऊपर होने पर प्रायः
तत्तन्निमित्त सिर दर्द भयङ्कर हो उठता है। उस वक्त सिरदर्द
से छुटकारा पाने के लिये रक्तभार तत्काल कम करने की
कोशिश होनी चाहिये। इसके लिये आहार में गुधार श्रम
कम करना, द्रव्योपधियों में दूर रहना, तथा मांसे सरीके
से रहना आवश्यक है। परेशानियों में दूर रहकर ध्वन्या-
त्मक विचारों के बदले रचनात्मक विचारों को मन में
स्थान देना चाहिये। नशीली वस्तुओं का सेवन बंद कर
देना चाहिये, और कम से कम एक सप्ताह तक मीठमी,
रमदार फलों जैसे आम, खजूर, केला, अमर, अमर, अमर,
आदि पर रहना चाहिये। इन दिनों प्रतिदिन एक बार या
प्रति दूसरे दिन, नैसी आदम्यता हो, पणिमा हो लेना
चाहिये। उमरे बाद पणिमा उनी हावन में लेना चाहिये

जब डेढ़-दो दिन पाखाना की हाजत न मालूम हो । एक सप्ताह तक फलों पर रहने के बाद आहार में कच्ची तरकारी (सलाद) और दूध भी शामिल कर लेना चाहिये; अर्थात् दोपहर को मठा और तरकारी का सलाद ले, तथा शाम को दूध और फल । इस आहार को दो सप्ताह तक जरूर चलाना चाहिये । उसके बाद आहार में दो-श्क चोकरदार रोटी भी जोड़ दीजिये और धीरे-धीरे उसे बढ़ाकर दूध लेना छोड़ दीजिये और उसके स्थान पर मठा के साथ सबली सब्जी लेना आरम्भ कर दीजिये । शरीर और मस्तिष्क को आराम दीजिये । समय पर गाढ़ी नींद लीजिये और सोते वक्त तकिये का इस्तेमाल छोड़ दीजिये । इस उपचार से रक्तभार घटकर साधारण हो जायगा, परिणामतः उसका लक्षण सिर दर्द भी हवा हो जायगा ।

शरीर में अम्लता बहुत बढ़ जाने के कारण रक्त दूषित हो जाता है जिससे ज्वर और सिर दर्द की उत्पत्ति प्रायः होती है । इसके लिए खान-पान में सायम से काम लेना चाहिए । सादा, सात्विक और सप्राण भोजन ग्रहण करना चाहिए । आवश्यकतानुसार उपवास और एनिमा द्वारा पेट साफ कर लेना चाहिए । साफ हवादार जगह में रहना चाहिए । स्वच्छ ताजा जल प्रचुर मात्रा में पीना चाहिए । तथा कुछ दिनों तक सुबह-शाम गीली मिट्टी की पट्टी पेड़ू पर आध-आध घंटे तक रखनी चाहिए, या उसके स्थान पर १५-१५-मिनट का उदर-स्नान लेना चाहिए । इससे शरीर की अम्लता दूर हो जायगी और साथ-साथ ज्वर और सिर दर्द भी ।

मस्तक में रक्ताधिक्य के कारण जो सिरदर्द होता है उसको दूर करने का सरल उपाय है ६-७ मिनट पैरों का गरम स्नान । इससे रक्त का अधिक भाग पैरों की ओर खिंच आता है जिससे सिर हल्का हो जाता है । मामूली हालतों में केवल ठंडे पानी से भोगे और निचोड़े कपड़े को सिर और गर्दन के चारों तरफ लपेट देने ही से सिर दर्द चला जाता है । इसमें रोगी को विश्राम करते समय सिर ऊंचे और पैरों को नीचे रखना चाहिए । रोग की बढ़ी हुई दशा में रोज उदर स्नान भी लेना चाहिए ।

मस्तक में कम रक्त होने के कारण जो सिरदर्द होता है उसको गर्दन के पीछे गरम जल की थैली लगाकर या

गोली गरम सेक देकर दूर किया जा सकता है । इस रोग के रोगी को पैरों के मुकाबिले में सिर को पूर्ण विश्राम देना चाहिए ।

पाचन सम्बन्धी विकारों से होने वाले सिरदर्द से छुटकारा पाने के लिये उपवास, एनिमा, और सादे भोजन का प्रयोग करना चाहिए । यकृत-दोष जन्य सिरदर्द में धड़ के झुकाव वाले व्यायाम एवं पेट अंदर की ओर खींचकर और सीना फैलाकर गहरी सास लेने के व्यायाम अधिक लाभ करते हैं ।

नेत्र विकार जन्य सिर दर्द के लिए दर्द के कारणों को दूर करके कुछ हल्के नेत्र व्यायाम करने चाहिये । नेत्र-व्यायाम के तरीके 'नेत्र-रोग' प्रकरण में दिये गये हैं ।

अधिक श्रम के कारण हुआ सिरदर्द, शुद्ध वायु सेवन एवं पूर्ण विश्राम द्वारा दूर किया जा सकता है ।

सर्दी-जुकाम होने पर नासिका रन्ध्र के ऊपर के भाग में श्लेष्मा जमा हो जाती है जिसका दबाव पड़ने के कारण सिर दर्द होता है । इस तरह का दर्द प्रायः नाक की सफाई हो जाने पर आपसे आप अच्छा हो जाता है ।

किसी किस्म का सिर दर्द हो उसमें उपवास, एनिमा द्वारा पेट साफ कर लेना, सिर पर देर तक ठंडे पानी का तरेरा देना, सिर में ठंडी हवा लगाने देना, गर्दन और सिर पर गीली मिट्टी का लेप, सादा और हल्का भोजन, सिर की मालिश, पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी या उदर स्नान, शुद्ध वायु सेवन, पूर्ण विश्राम, तथा सिर के ऊपर हरा नीला प्रकाश डालना अवश्य लाभ करते हैं ।

अर्द्ध कपाली

'अर्द्ध कपाली' को 'अधकपारी' और 'आधा सीसी' भी कहते हैं । यह दर्द सिर के एक ही भाग में—आग के ऊपर, ललाट में, कनपटी में या सिर के पिछले हिस्से में सीमित रहता है । इस दर्द के दोरे आते हैं । दौरा आरम्भ होने के प्रथम आखों की रोशनी में दोप उत्पन्न हो जाते हैं—धुंधलापन, द्विदृष्टि, आदि । जम्माई आना कब्ज, थकान की अनुभूति, प्रकाश न देख सकना, मतली और वमन भी इस दर्द के लक्षण हैं । इसका दौरा प्रायः दो सप्ताह या दो मास के निश्चित अन्तर पर हुआ करता है । यह दर्द साधारण सिर दर्द से अधिक तेज और उग्र होता है ।

ग्रन्थ कपाली स्नायुविक रोग है जिसका कारण प्रतिष्ठा के चारों ओर और गर्दन की नाडियों में विजातीय द्रव्य का एकत्र होना है।

चिकित्सा—इस रोग के रोगी को धृणा, क्रोध, ईर्ष्या, जिह्वा आदि भावात्मक अस्थिरता से बचते रहना चाहिए। हल्का व्यायाम और वायु सेवन प्रतिदिन करना चाहिए। हारा, सात्विक, और सप्राण भोजन ग्रहण करना चाहिये। चिकित्सा के आरम्भ में तीन दिनों का उपवास या रसाहार करना चाहिए और एनिमा द्वारा पेट को साफ कर लेना चाहिये। उसके बाद सप्ताह में एक बार गरम जल का स्नान व उपवास तथा रोज कटि या मेहन स्नान करते रहना चाहिये जब तक कि रोग एक बारगी चला न जाय। रोग आने के पहले गरम पानी का एक एनिमा ले लेना चाहिए और गरम पानी में नमक डालकर पीना चाहिए, उसके बाद मुँह में उ गली डालकर कैं कर देना चाहिए। दोपहर बाद पैरों का एक गरम नहान भी ले लेना चाहिए।

गंजा सिर

सिर के प्रत्येक बाल की आयु अधिक से अधिक ६ वर्ष की होती है। ६ वर्ष के भीतर-ही भीतर सिर के सभी बाल बारी बारी से कमजोर होकर झड़ जाते हैं, और उनके स्थान पर धीरे-धीरे नये बाल उग आते हैं। यही क्रम जीवन भर चलता रहता है। पर जब अस्वस्थता के कारण सिर के बाल बहुत जल्दी-जल्दी और एक साथ अधिक वृद्धा में झड़ने लगते हैं तो या तो उनकी जगह फिर नये बाल उगने ही नहीं या अत्यधिक पतले-पतले उगते हैं। किसी-किसी दशा में जब सिर के समस्त केश-कोष मृतप्राय हो जाते हैं और उनकी केशोत्पादन की क्षमता एक बारगी ही लुप्त हो जाती है तो सारा का सारा सिर गंजा और पतल हो जाता है।

कारण—समस्त परीर का दोषयुक्त होना अस्वाभाविक रूप में तेजी के साथ सिर के बालों के झड़ने का कारण है। गर्मी, रक्ताल्पता, तप, भयानक ज्वर आदि रोगों के पक्षरूप सिर के चर्म के निष्क्रिय हो जाने से सिर के बाल झड़ने लग जाते हैं। सिर में किसी चर्म-रोग के प्रवेश पड़ने पर भी बहुधा सिर के बाल झड़ जाते हैं। जो लोग अधिक समय तक कस-कर

साफा बांधे रहते हैं या टोपी दिये रहते हैं उनके सिर में रक्त प्रवाह में व्याघात उत्पन्न हो जाता है जिससे बालों को उचित मात्रा में खुराक नहीं मिल पाती। फलतः वे कमजोर होकर गिरने लगते हैं। अशान्ति, चिन्ता, भय तथा क्रोधादि मानसिक उद्वेगों के कारण भी सिर के बाल झड़ते और पकते देखे गए हैं।

चिकित्सा—जिन कारणों से सिर के बाल कमजोर होकर झड़ने लगते हैं, सर्व प्रथम उन कारणों को दूर कर देना चाहिए। यह ध्यान रखना चाहिये कि सिर की चमड़ी पर मल न जमने पाये और उनपर डगे बालों को अधिकाधिक साफ हवा मिलती रहे : सफाई के ख्याल से सिर को धोने के लिए बेसन, दही, काली मिट्टी या रीठा ठीक रहता है।

गंजापन आरम्भ होते ही प्रतिदिन चार बार सिर के बालों को हरे बोतल के सूर्यतप्त जल में भिगोकर दोनों हाथों की उंगलियों से लगभग १५-२० मिनट तक बालों की जड़ों की मालिश करनी चाहिये साथ ही बालों को हल्के ऊपरी तरफ खींचना भी चाहिये। खींचने से यदि कुछ कमजोर बाल उखड़ जायें तो चिन्ता नहीं करनी चाहिये। क्योंकि वे देर या सवेर उखड़ने वाले ही होते हैं। ऐसे कमजोर बालों का शीघ्रातिशीघ्र गिर जाना ही ठीक होता है, वरना वे अपने पास वाले बालों को भी कमजोर कर देते हैं।

रात में सोने से पहले सूर्यतप्त नारियल के तेल में कागजी नीबू का रस मिलाकर उससे बालों की जड़ों की हल्की मालिश करना चाहिये। प्रतिदिन साधारण स्नान के पक्ष नीबू के आधे टुकड़े से सिर को रगड़ना भी बड़ा लाभ करता है। भोजन के बाद सिर के बालों पर कान्ची इस प्रकार फेरे कि उनके दात सिर की चमड़ी को स्पर्श करे, उसके बाद बालों पर गंगा तृण का प्रयोग करना चाहिए।

गंजे सिर वाले को सिवा मुद्ग मरमो या नारियल के तेल के और कोई तेल लगाना नहीं करना चाहिये। इस रोग में सर्वाङ्गात्मक उपचार है।

जिन के सिर पर पतल हो जाय उनको उन उपर्युक्त के साथ-साथ दिन में दो बार पेट में नमक और गर्दन की जगह भी करना चाहिये।

रखना चाहिये कि उसे कोष्ठबद्धता का रोग कभी न होने पाये। ऐसे व्यक्ति को सप्राण एव सात्विक खान-पान पर रह कर सादे तौर पर जीवन यापन करना चाहिए।

ऐसा रोगी दिन में एक बार यदि अपने गंजे सिर को ३-३ मिनट की बारी से सहने योग्य गरम जल और ठंडे जल से धोया करे, और उसके बाद सिर के ऊपर नीला प्रकाश १५ मिनट तक डाले तो लाभ अच्छा होता है। उपर्युक्त धोनेवाला गर्म और ठंडा जल यदि नीली बोतल का सूर्यतप्त हो तो बहुत लाभ दायक होता है। गजे सर पर मालिश करने के लिए जो तेल हो वह नारियल का हो और नीली बोतल का सूर्य तप्त भी हो।

असमय में बाल सफेद होना

इस रोग के भी वे ही उपचार हैं जो गजे सिर के हैं। उनके अतिरिक्त खुली हवा में कसरत, ठंडे जल से स्नान, सूर्य तप्त आंवला जल जो गहरी नीली बोतल में तय्यार किया गया हो से सिर को धोना, गहरे नीले बोतल में तय्यार किये गए सूर्य तप्त आंवले के तेल की सिर में मालिश, शिर पर गहरा नीला प्रकाश डालना, तथा सर्वाङ्गासन के अलावा शीर्षासन और मत्स्यासन भी इस रोग में बड़े लाभ कारीसिद्ध होते हैं।

शिर की खुरकी

एक सेर पानी में एक चम्मच चोकर और साबूदाना मिलाकर खौलावे, फिर उस पानी से दिन में दो बार सिर को मल-मल कर धोवे और रगड़ कर सुखाले। उसके बाद गहरी नीली बोतल के सूर्य तप्त तेल की मालिश करे, तो सिर की खुरकी दूर हो मगर इस उपचार का स्थायी लाभ तभी हो सकता है जब पेट साफ कर लिया जाय और कुछ दिनों तक फल-दूध, चोकर-दार रोटी सब्जी, और सलाद पर रह कर शरीर के रक्त को दोष-हीन कर लिया जाय।

शिर में जूँ का पड़ना

शिर को दिन में दो बार अच्छी तरह से साफ करके, लाल बोतल का सूर्य तप्त तेल एक भाग और हरी बोतल का सूर्य तप्त तेल दो भाग लेकर और मिलाकर उससे शिर की मालिश करनी चाहिये और हल्की नीली बोतल का सूर्य तप्त जल ढाई तोले की घुराक से दिन में ६ बार पीना

चाहिए। इससे सिर के जूँ साफ हो जायेंगे। परन्तु स्थायी-लाभ के लिए पेट का साफ रखना और सादा, सप्राण और सात्विक भोजन करना नितान्त आवश्यक है।

मुहांसा

इस रोग को 'यौवन पिडिका' एवं कीले निकलना भी कहते हैं। मुहासा युवक और युवतियों का रोग है जो लगभग १३ वर्ष की उम्र से लेकर २४-२५ वर्ष की उम्र तक होता है। मुहासा प्रायः मुह पर ही होते हैं, पानु कभी-कभी छाती कंधे और पीठ पर भी होते देखे गये हैं। मुहांसे निकल कर चेहरे को बदशकल बना देते और कभी-कभी तो ये इतनी सख्या में निकलते हैं कि सारा चेहरा इनसे ढक जाता है।

मुहासे एक प्रकार की फुन्सिया है जो प्रायः दो प्रकार की होती है। पहले प्रकार की वे होती हैं जो छोटी-छोटी फुन्सियों के रूप में प्रकट होकर दुखती है, पकती और सूख जाने पर जब उनके आसपास की खाल ब दबाकर उनमें की कीले निकाल दी जाती हैं तो उनमें छे हो जाता है जो बाद को भर जाता है। दूसरे प्रकार के मुहासों की फुन्सियां बड़ी होती हैं जो बिना पके ही काफी कील निकलने वाली होती है। इस प्रकार के मुहांसों का कारण कफ, वायु, या रक्त विकार होता है।

इस रोग का मूल कारण सदोष भोजन एवं असमय जीवन है। सदोष भोजन से चेहरे की खाल आवश्यकता से चर्बीदार हो जाती है जिससे वह की तैलीय यंत्रिका वृद्धि पाकर फुन्सियों का रूप धारण कर लेती हैं, जिन्हें मुहासे कहते हैं। अधिक चिनाई, शक्कर, मास, गराब, वायु, काफी, सिगरेट आदि मादक द्रव्य, तेल की चीजें, सख्खी मिर्च, सफेद चीनी, खटाई तथा मसाला आदि अन्न वस्तुओं का अधिक प्रयोग करने वाले एवं वासनामय अन्न विताने वाले युवक-युवतियों में यह रोग विशेष पाया जाता है।

कब्ज और अजीर्ण से यह रोग पनपता है। किन्तु मे यह रोग मासिक धर्म की सरावी से भी पनपता है। कफ, वायु एवं रक्त-विकार से भी मुहासे पनपते हैं जो बच्चे दीर्घ-काल तक माता का स्तन पान करते हैं, उन्हें उनकी कौमारावस्था में प्रायः यह रोग पाया जाता है।

काले या भूरे धब्बे-से पड़ जाते हैं। कभी-कभी यह बढ़-कर सारे शरीर पर या उसके किसी भाग पर भी फैल जाती है। यह अन्य चर्म रोगों की भांति ही गलत खान-पान व रहन-सहन से रक्त के दूषित होने से होता है।
चिकित्सा—

तीन दिन तक उपवास या रसाहार। उपवास के दिनों के अलावा कुछ दिनों तक शौच के बाद प्रातःकाल एक बार एनिमा लेना, प्रतिदिन १५ मिनट से ३० मिनट तक प्रातः काल धूप-नहान, सप्ताह में एक बार भाप नहान समूचे शरीर का, महीने-दो महीने पेड़ू नहान शाम-सुबह १०-१५ मिनट तक, रात में सोने से पूर्व मिट्टी की गीली पट्टी पेड़ू पर रखकर सोना तथा एक गिलास गुनगुने पानी में एक या दो कागजी नींबू का रस निचोड़ कर पीना, आसमानी और पीली बोटलो का सूर्यतप्त जल बराबर-बराबर लेकर ढाई तोला की खुराक से छः खुराक दिन में पीना, तथा आसमानी और हरी बोटलो का सूर्यतप्त तेल बराबर-बराबर लेकर और मिलाकर, उससे छाजन की जगह पर मालिश करना, अम्लोत्पादक खाद्य बर्जित; उनकी जगह शुद्ध, सादा, सप्राण, तथा ताजा खाद्य लेना; यही इस रोग की प्राकृतिक चिकित्सा है।

शीतला के दाग

शीतला के दाग यदि गहरे हुये तो पुराना पड़ने पर जरा मुश्किल से दूर होते हैं। अतः जब ये दाग हरे रहे, अर्थात् आरम्भ में ही जब दाने सूखने लगे— तो उन पर शुद्ध गीली मिट्टी का प्रलेप अच्छी तरह से कुछ दिनों तक करने से दाग विलकुल ही न रह जायेंगे। पके नारियल का पानी दिन में कई बार दागों पर मलने से भी शीतला दाग दूर हो जाते हैं। कुछ और नुस्खे नीचे दिये जाते हैं—

(१) हाथी दांत का चूर्ण, बुरादा अर्मनी, और 'पामालिव'-साबुन-तीनों को पानी में मिलाकर रात को सोते समय चेचक के दागों पर लेप करे और सुबह उठकर धो डाले।

(२) अट्टोल का तेल, आटे और हल्दी के उदटन के के साथ मिलाकर उदटन करे।

(३) वनफला की जड़, मुर्दानग, कूट, जलाया हुआ बारासिंगा, अर्मनी का बुरादा और उशुक-सब एक-एक माशे लेकर और मक्खन निकले दूध में पीस कर दागों

पर लगाव।

दाढ़ी में फुन्सियां

दाढ़ी में फुन्सिया किसी भी कारण से निकले, पर उनका निकलना इस बात का सूचक है कि रक्त में विषा-तीय द्रव्य विद्यमान है। इसके लिये ३-४ दिनों तक फलाहार पर रहना चाहिये, साथ ही एनिमा ले-चाहिये और धूप-सेवन भी करना चाहिये। दिन में ३-४ बार फुन्सियों को गरम पानी से भीगे कपड़े से सेका-चाहिये और बीच-बीच में ठंडे पानी से धोना चाहिए रात को फुन्सियों पर मिट्टी या कपड़े की ठंडी पट्टी लगाकर सोना चाहिए।

नेत्र रोग

संसार में सात प्रकार के नेत्र देखे जाते हैं—

१—सूरी वा अन्धी आंखें। इनमें चेचकान्धता एवं गर्म और सुजाकजन्य अन्धता भी शामिल है। भारत में अन्धी की संख्या अपेक्षाकृत संसार के अन्य देशों से अधिक है। अमेरिका के ११४,००० अन्धी के मुकाबिले में हमारे देश में यह संख्या ६०१,३०० है।

२—कानी आंखें।

३—भेड़ी आंखें।

४—कंजी या बिल्ली जैसी आंखें।

५—छोटी और घसी आंखें।

६—बड़ी आंखें।

७—छोटी-बड़ी आंखें।

इनमें से नं० ६ को छोड़कर और सभी जाति की आंखें असुन्दर तथा मुखाकृति की शोभा को घटानेवाली होती हैं। इनमें सुधार असम्भव है।

नेत्र रोग लगभग १०० प्रकार के होते हैं। इनमें २४ पलको और नेत्र सन्वियों के, १३ नेत्र के द्येत भाग के, ५ कृष्ण भाग के, ५ काच-विद्रु के, ६ निमिर के, ७ लिङ्ग नाश के, ८ दृष्टि-रोग, ४ अभिप्यन्द, ६ अन्ध-मन्थ और शेष सर्वाक्षि रोग होते हैं। इन रोगों में प्रकाश रोग निम्नलिखित हैं—

१—चक्षु-प्रदाह या आख का आना।

२—दृष्टि क्षीणता।

३—जाना।

- ४—माडा ।
 ५—फुल्ली ।
 ६—घुन्द ।
 ७—गुहाजनी, अञ्जनियां या बिलनी ।
 ८—मोतियाबिंदु, सफेद पानी या 'कैटरैक्ट' ।
 ९—नेत्रो की खुजली ।
 १०—रोहा ।
 ११—नक्तान्ध्य, अन्धराता या रतींधी ।
 १२—नाखूना ।
 १३—पीलिया ।
 १४—बरोनियों का झड़ना ।
 १५—पैनस ।
 १६—काला मोतियाबिंदु, नीलापानी, घूसरमथ या 'ग्लोकोमा' ।
 १७—निकट दृष्टि, समीप दृष्टि, दूर की चीजे न देख सकना, 'मायोपिया' या 'शार्ट साइट' ।
 १८—दूर दृष्टि, नजदीक की चीजे न देख सकना, हाइपरमेट्रोपिया या 'लागसाइट' ।
 १९—अर्द्ध दृष्टि, आंशिक दृष्टि या 'पार्शल ब्लाइण्डनेस' ।
 २०—बक्र दृष्टि ।
 २१—दिनोंधी ।
 २२—द्विदृष्टि, भैगापन या 'डबल विजन' ।
 २३—वर्ण-दृष्टि या कलर ब्लाइण्डनेस ।
 २४—धूम दृष्टि ।
 २५—बलान्त दृष्टि ।

चिकित्सा

उपर्युक्त सभी नेत्र-रोगों में नीचे के उपचार जादू का काम करते हैं :—

[१] नेत्र-रोग के कारणों को दूर करना—

जिन कारणों से नेत्र रोग हो जाते हैं, वे निम्नलिखित हैं । सर्व प्रथम इन कारणों को दूर करना चाहिए—

- (१) गिर में चीट लगना । (२) विष वा उत्तेजक द्रव्यों का सेवन । (३) नेत्रों में धुआं लगना । (४) नेत्रों में धूल छानि पड़ना । (५) तेज गर्मी या सूर्य की धार सेना । (६) बार-बार महीन वस्तु का अवलोकन करना । (७) जीय के देग को रोकना । (८) अति न्दी अन्ध । (९) पतु विकार । (१०) फुद सुदवाना ।

(११) दन्त रोग । (१२) दात उखड़वाना । (१३) तेज बिजली की रोशनी में काम-काज (१४) चलती गाड़ी में पढ़ना-लिखना । (१५) अपर्याप्त भोजन । (१६) अनिद्रा । (१७) तम्बाकू आदि नशीली वस्तुओं का सेवन । (१८) अति परिश्रम । (१९) पलके बार-बार न मारना । (२०) किसी वस्तु को एक टक देखना । (२१) चित्त लेट कर पढ़ना । (२२) मिट्टी के तेल वाली ज्योति में पढ़ना । (२३) रास्ता चलते पढ़ना । (२४) दिन में कृत्रिम ज्योति का प्रयोग । (२५) अधिक जागरण । (२६) अविहित व्राटक । (२७) धूप में पढ़ना लिखना । (२८) तप्त भूमि पर नंगे पाव चलना । (२९) न देखने योग्य या अनिच्छित वस्तु को देखना । (३०) किसी अजनबी स्थान पर जाकर वहां की बहुत सी वस्तुओं को एक साथ ही देखने की कोशिश करना । (३१) आवश्यकता न रहने पर भी चश्मे का प्रयोग करना । (३२) बुरे-बुरे स्वप्नों का देखना । (३३) अधिक सिनेमा देखना । (३४) अपने सोने का स्थान खिड़की के ठीक सामने रखना । (३५) आंखों को अधिक खोल कर घूरकर देखना । (३६) सीते-पिरोते समय पलकों को अधिक न मारना, तथा सुई की चाल के साथ नजर को न घुमाना । (३७) भीड़ भकड़ की जगहों में अधिक समय व्यतीत करना । (३८) ठंडे चश्मे या धूप के चश्मे लगाना । (३९) करवट सीते वक्त नेत्रों को भी उसी तरफ न झुकाए रखना । (४०) पेट की खराबी । (४१) घटते-बढ़ते रहने वाले प्रकाश में लिखना पढ़ना । (४२) दुखती आंखों से लिपना पटना । (४३) रोगी नेत्रों की ओर देखना । (४४) डर, चिन्ता, क्रोध आदि मानसिक उद्वेग । (४५) दोष युक्त कल्पना और अशुद्ध विचार भावना । (४६) जब मन और नेत्र आगम करना चाहते हैं उन दक्त उनसे जयवंस्ती काम लेना ।

उपर्युक्त कारणों में जब मनोद स्थित विज्ञानीय द्रव्य नेत्रों के भीतर स्थित तन्त्र पदार्थ में प्रविष्ट कर उनमें कोई उद्वेग कर देता है तब दृष्टि-शक्ति कमजोर हो जाती है । इसी तरह जब दूषित द्रव्य नेत्रों की भीतरी झिल्लियों में चला जाता है तब भी नेत्रों के मध्य का बिन्दु तथा उसकी वाटिका गन्धर्वग हो जाती है, इससे उनपर पूर्वा प्रकाश है, जब मोतियाबिंदु आदि नेत्र रोग उत्पन्न हो जाते हैं ।

काले या भूरे घब्बे-से पड़ जाते हैं। कभी-कभी यह बढ़-कर सारे शरीर पर या उसके किसी भाग पर भी फैल जाती है। यह अन्य चर्म रोगों की भांति ही गलत खान-पान व रहन-सहन से रक्त के दूषित होने से होता है।
चिकित्सा—

तीन दिन तक उपवास या रसाहार। उपवास के दिनों के अलावा कुछ दिनों तक शौच के बाद प्रातःकाल एक बार एनिमा लेना, प्रतिदिन १५ मिनट से ३० मिनट तक प्रातःकाल धूप-नहान, सप्ताह में एक बार भाप नहान समूचे शरीर का, महीने-दो महीने पेडू नहान शाम-सुबह १०-१५ मिनट तक, रात में सोने से पूर्व मिट्टी की गोली पट्टी पेडू पर रखकर सोना तथा एक गिलास गुनगुने पानी में एक या दो कागजी नीबू का रस निचोड़ कर पीना, आसमानी और पीली बोटलो का सूर्यतप्त जल बराबर-बराबर लेकर ढाई तोला की खुराक से छ. खुराक दिन में पीना, तथा आसमानी और हरी बोटलों का सूर्यतप्त तेल बराबर-बराबर लेकर और मिलाकर, उससे छाजन की जगह पर मालिश करना, अम्लोत्पादक खाद्य बर्जित; उनकी जगह शुद्ध, सादा, सप्राण, तथा ताजा खाद्य लेना, यही इस रोग की प्राकृतिक चिकित्सा है।

शीतला के दाग

शीतला के दाग यदि गहरे हुये तो पुराना पड़ने पर जरा मुश्किल से दूर होते हैं। अतः जब ये दाग हरे रहे, अर्थात् आरम्भ में ही जब दाने सूखने लगे तो उन पर शुद्ध गोली मिट्टी का प्रलेप अच्छी तरह से कुछ दिनों तक करने से दाग बिलकुल ही न रह जायेंगे। पके नारियल का पानी दिन में कई बार दागों पर मलने से भी शीतला दाग दूर हो जाते हैं। कुछ और नुस्खे नीचे दिये जाते हैं—

(१) हाथी दात का चूर्ण, बुरादा अर्मनी, और 'पामालिव'-साबुन-तीनों को पानी में मिलाकर रात को सोते समय चेचक के दागों पर लेप करे और सुबह उठकर धो डाले।

(२) अङ्गोल का तेल, आटे और हल्दी के उबटन के साथ मिलाकर उबटन करे।

(३) वनफसा की जड़, मुर्दासंग, कूट, जलाया हुआ वारासिंगा, अर्मनी का बुरादा और उबुक-मव एक-एक माथे लेकर और मक्खन निकले दूध में पीस कर दागों

पर लगाव।

दाढ़ी में फुन्सियां

दाढ़ी में फुन्सिया किसी भी कारण से निकलें, परन्तु उनका निकलना इस बात का सूचक है कि रक्त में विजातीय द्रव्य विद्यमान है। इसके लिये ३-४ दिनों फलाहार पर रहना चाहिये, साथ ही एनिम चाहिये और धूप-सेवन भी करना चाहिये। दिन वार फुन्सियों को गरम पानी से भीगे कपड़े से चाहिये और बीच-बीच में ठंडे पानी से धोना व रात को फुन्सियों पर मिट्टी या कपड़े की ठंड लगाकर सोना चाहिए।

नेत्र रोग

ससार में सात प्रकार के नेत्र देखे जाते हैं—

१—सूरी वा अन्धी आंखें। इनमें चेचकांधता एवं और सुजाकजन्य अन्धता भी शामिल है।
मे अन्धों की संख्या अपेक्षाकृत ससार के अन्य देशों से अधिक है। अमेरिका के ११४,००० के मुकाबिले में हमारे देश में यह संख्या ६०१ है।

२—कानी आंखें।

३—भेड़ी आंखें।

४—कजी या बिल्ली जैसी आंखें।

५—छोटी और घसी आंखें।

६—बड़ी आंखें।

७—छोटी-बड़ी आंखें।

इनमें से न० ६ को छोड़कर और सभी जाति आंखें असुन्दर तथा मुखाकृति की शोभा को घटानेवाली होती हैं। इनमें सुधार असम्भव है।

नेत्र रोग लगभग १०० प्रकार के होते हैं। इनमें २४ पलको और नेत्र सन्धियों के, १३ नेत्र के श्वेत भाग के, ५ कृष्ण भाग के, ५ काच-चिदु के, ६ निमिर के, ७ लिङ्ग नाश के, ८ दृष्टि-रोग, ४ अभिप्रेत, १ र्ध्व मन्थ और शेष सर्वाक्षि रोग होते हैं। इन रोगों में प्रथम रोग निम्नलिखित है—

१—चक्षु-प्रदाह या आंख का आना।

२—दृष्टि क्षीणता।

३—जाला।

- ४—माड़ा ।
- ५—कुत्ती ।
- ६—घुन्दा ।
- ७—गुहाजनी, अन्ध्रनियां या बिजनी ।
- ८—मोतियाविंदु, नफेद पानी या 'फेदर' पट' ।
- ९—नेत्रों की गुजनी ।
- १०—रोहा ।
- ११—नक्तान्ध, अन्धराता या रत्तापी ।
- १२—नागूना ।
- १३—पीलिया ।
- १४—बरोनियों का भङ्गना ।
- १५—पैनस ।
- १६—काला मोतियाविंदु, नीलापानी, धूसरमय या 'ग्लोकोमा' ।
- १७—निकट दृष्टि, समीप दृष्टि, दूर को चीजें न देख सकना, 'मायोपिया' या 'नार्ट साइट' ।
- १८—दूर दृष्टि, नजदीक की चीजें न देख सकना, हाइपरमेट्रोपिया या 'लागसाइट' ।
- १९—अर्द्ध दृष्टि, आंशिक दृष्टि या 'पार्श्व ब्लाइण्डनेस' ।
- २०—बक्र दृष्टि ।
- २१—दिनींधी ।
- २२—द्विदृष्टि, भंगापन या 'डबल विजन' ।
- २३—वर्ण-दृष्टि या कलर ब्लाइण्डनेस ।
- २४—धूम दृष्टि ।
- २५—क्लान्त दृष्टि ।

चिकित्सा

उपर्युक्त सभी नेत्र-रोगों में नीचे के उपचार जादू का काम करते हैं —

[१] नेत्र-रोग के कारणों को दूर करना—

जिन कारणों से नेत्र रोग हो जाते हैं, वे निम्नलिखित हैं । सर्व प्रथम इन कारणों को दूर करना चाहिए —

- (१) शिर में चोट लगना । (२) विष वा उत्तेजक वस्तुओं का सेवन । (३) नेत्रों में धुआं लगना । (४) नेत्रों में धूल आदि पड़ना । (५) तेज गर्मी या सूर्य की ओर देखना । (६) बार-बार महीन वस्तु का अवलोकन करना । (७) वीर्य के वेग को रोकना । (८) अति स्त्री प्रसङ्ग (९) धातु विकार । (१०) फस्द खुलवाना ।

(११) नज नीम । (१२) प्रातः उमड़ना । (१३) तेज बिजनी तो नीमनी में बाग-बाज (१४) ननली गाड़ी में पटना-निमना । (१५) सपर्याप्त भोजन । (१६) धनिद्रा । (१७) नमना आदि नगीनी वस्तुओं का सेवन (८) अति परिश्रम । (१९) पदों के बार-बार न मारना । (२०) किसी वस्तु को एक दृष्टि देना । (२१) चित्त लेट कर पढ़ना । (२२) मिट्टी के नैज वाली ज्योति में पढ़ना । (२३) रास्ता चलते पढ़ना । (२४) दिन में कृत्रिम ज्योति का प्रयोग । (२५) अतिरिक्त जागरण । (२६) अविहित पाठक । (२७) धूप में पढ़ना लिखना । (२८) तप्त भूमि पर नंगे पाव चलना । (२९) न देखने योग्य या अनिच्छित वस्तु को देखना । (३०) किसी अजनबी स्थान पर जाकर वहां की बहुत सी वस्तुओं को एक साथ ही देखने की कोशिश करना । (३१) आवश्यकता न रहने पर भी चश्मे का प्रयोग करना । (३२) बुरे-बुरे स्वप्नों का देखना । (३३) अधिक सिनेमा देखना । (३४) अपने सोने का स्थान खिड़की के ठीक सामने रखना (३५) आंखों को अधिक खोल कर घूरकर देखना । (३६) सीते-पिरोते समय पलकों को अधिक न मारना, तथा सुई की चाल के साथ नजर को न घुमाना (३७) भीड़ भकड़ की जगहों में अधिक समय व्यतीत करना । (३८) ठंडे चश्मे या धूप के चश्मे लगाना । (३९) करवट सोते वक्त नेत्रों को भी उसी तरफ न झुकाए रखना । (४०) पेट की खराबी । (४१) घटते-बढ़ते रहने वाले प्रकाश में लिखना पढ़ना । (४२) दुखती आंखों से लिखना पढ़ना । (४३) रोगी नेत्रों की ओर देखना । (४४) डर, चिन्ता, क्रोध आदि मानसिक उद्वेग । (४५) दोष युक्त कल्पना और अशुद्ध विचार भावना । (४६) जब मन और नेत्र आराम करना चाहते हैं उस वक्त उनसे जबर्दस्ती काम लेना ।

उपर्युक्त कारणों से जब शरीर स्थित विजातीय द्रव्य नेत्रों के भीतर स्थित तरल पदार्थ में पहुँचकर उसमें कोई उपद्रव कर देता है तब दृष्टि-शक्ति कमजोर हो जाती है । इसी तरह जब दूषित द्रव्य नेत्रों की भीतरी झिल्लियों में चला जाता है जिससे कनीविका के मध्य का विन्दु तथा उसकी नाड़ियां स्थानच्युत हो जाती हैं, अथवा उनपर पर्दा आजाता है, तब मोतियाविन्दु आदि अन्य रोग उत्पन्न हो जाते हैं ।

जटिल नेत्र रोग के कारण जब दृष्टि-स्नायु बिल-कुल मुर्दा हो जाता है अथवा सूख जाता है, तो आदमी अंधा हो जाता है जो असाध्य समझा जाता है। किन्तु यदि तनिक भी दृष्टि शक्ति बची हो और केवल दृष्टि हीनता की ही शिकायत हो तो उसे साध्य समझना चाहिये। इस अवस्था में प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा नेत्र विकार इस आसानी से दूर कर दिया जा सकता है कि फिर चश्मा लगाने की कोई आवश्यकता ही नहीं रह जाती, और यदि चश्मा लगता हो तो वह छूट जाता है।

साधारण तौर पर नेत्रों में जरा भी खराबी होते ही लोग चश्मा लगाते हैं यह बुरा है। क्योंकि चश्मा लगाना दृष्टि क्षीणता की चिकित्सा कदापि नहीं है। चश्मा लगाने से दृष्टि क्षीणता में लाभ कभी नहीं होता, उल्टे दृष्टि क्षीणता से शरीर में जो दोष युक्त अवस्था उत्पन्न हो जाती है उसकी तरफ से रोगी अपना ध्यान हटा लेता है जिससे उसको अन्त में बड़ी हानि उठानी पड़ती है। इसी वजह से प्रायः यह देखने में आता है कि कुछ दिनों तक चश्मा लगाने के बाद उस शक्ति वाले चश्मे से फिर साफ नहीं देखता और दूसरा और उससे अधिक शक्तिवाला चश्मा लगाना पड़ता है। इसी तरह पुनः पुनः अधिक-अधिक शक्तिवाला चश्मा व्यवहार में लाने के लिये रोगी मजबूर होता है। बाद में दशा यह हो जाती है कि फिर किसी भी शक्तिवाले चश्मे के व्यवहार से रोगी को दिखाई नहीं देता और वह प्रायः अंधा हो जाता है।

चश्मा लगाने की आदत पड़ना एक महारोग होता है। इससे निजात पाने की कोशिश करना बुद्धिमानी का काम है। पुराने जमाने में सैकड़ों मनुष्यों में कहीं एक-दो बूढ़े आदमी ही चश्मा लगाये पाये जाते थे पर आजकल तो छोटे-छोटे बच्चे और स्त्रियाँ सभी चश्मा के गुलाम देखे जाते हैं। यह देश का अभाग्य है और आधुनिक सभ्यता का सबसे बड़ा अभिशाप। यह असत्य नहीं है कि चश्मा के प्रसार से चश्मा बेचने वालों तथा डाक्टरों की तो जेबें खूब भरती हैं पर चश्मा लगाने वाले बेचारे अपनी आँखों से हाथ धो बैठते हैं।

एलोपैथी डाक्टर समझने ही नहीं अपितु उनका विश्वास भी है कि दृष्टि दोष असाध्य होता है और

उसकी यदि कोई चिकित्सा है तो केवल चश्मा लगाना ही। उनको क्या पता कि प्राकृतिक चिकित्सा से सभी नेत्र विकार मन्त्रवत दूर किये जा सकते हैं तथा चश्मा लगाना भी छुड़ाया जा सकता है। एक दूसरी गलती जो एलोपैथी डाक्टर नेत्र-रोगों की चिकित्सा में करते हैं वह है केवल नेत्र ही की चिकित्सा करना, जब कि होना यह चाहिए कि नेत्र की चिकित्सा के साथ-साथ समूचे शरीर की चिकित्सा हो। प्राकृतिक चिकित्सक यही करते हैं और शतप्रतिशत यश प्राप्त करते हैं। उदाहरणार्थ आँख आने पर पेड़ पर मिट्टी की गोली पट्टी दो-तीन बार रखने से ही पेट की गर्मी शान्त होकर आँख की तकलीफ जाती रहती है। इस सम्बन्ध में यह न भूलना चाहिए कि आँख वह आइना है जिसमें झकझोर शरीर के लगभग सभी रोग प्रत्यक्ष देखे जा सकते हैं। अगर आपकी आँखें खराब हैं और तकलीफ दे रही हैं तो यह निश्चित है कि आप किसी न किसी पुराने रोग से अवश्य पीड़ित हैं अतः यह जरूरी है कि पहले उस पुराने रोग को समूल नष्ट कर दिया जाय फिर तो आँखें आप से आप निर्मल हो जायेंगी।

(२) चक्षु-व्यायाम—शरीर के समस्त अवयवों में हमारी आँखें सबसे अधिक कोमल होती हैं। ये शरीर के सूक्ष्म-तम स्नायुओं द्वारा निर्मित होकर हड्डी के दो सुदृढ़ गोलकों में पड़ी फिरती रहती हैं। इनके भीतर उचित मात्रा में केवल पानी भरा होता है। नेत्रों से एक ही प्रकार का कार्य अधिक समय तक न लेना चाहिए। ऐसा करने से आँखें बहुत जल्द खराब हो जाती हैं।

शीघ्र-शीघ्र पलक गिराना, स्वस्थ नेत्रों का एक स्वाभाविक गुण है। पलक मारने से नेत्रों को सुख मिलता है। जो वस्तुएँ देखते हैं वे साफ दिखाई देती हैं। जिनके नेत्र अस्वस्थ होते हैं वे दूर से और अस्वाभाविक रूप से पलकें मारते हैं। ऐसा मालूम होता है मानों वे बड़े प्रवास और कष्ट से पलकें मार रहे हैं। छोटे बच्चे बड़े ही स्वाभाविक ढङ्ग से और जशी-जशी पलकें मारते हैं। पलकें मारने की आदत प्रति मिनट बार बार होनी चाहिए।

कोई भी काम क्यों न किया जाय हमें पलकें मारनी न भूलना चाहिये। यह भिन्न नहीं है कि निद्रा में

प्रकार पलक गिराना या मारा, उभरे गले की मज्जा बनाने का काफी लम्बा मार्ग तब कर लिया।

यों तो नेत्रों के चित्रे चन्द्र तब बनाने उपयोगी व्यायामों का अविष्कार हो चुका है। जिनमें से प्रसिद्ध नेत्र चिकित्सक डाक्टर रेड्फ़ेल्ड के ११ व्यायामों व्यायाम सर्वांगिक फलदायक मिलते हैं, जिसका प्रसार और प्रसार बुलन्दनहर और गवर्नर के अतिशय चिकित्सक श्री प्रार० एम० जयप्रकाश द्वारा प्राच्यकुल भारत में भी हो रहा है। डाक्टर जयप्रकाश के ही नेत्र में नीचे के कुछ उपयोगी चक्षु-व्यायाम उद्धृत किये जाते हैं। इनसे लाशों की सहाय में नेत्रों रोगी अब तक लाभान्वित हो चुके हैं। इन व्यायामों को आरम्भ करने के साथ ही आँखों पर चश्मा लगाना त्याग देना चाहिए। क्योंकि बिना चश्मा छोड़े इन व्यायामों से विशेष लाभ नहीं होता।

१-पलक मारने की कसरत

गिनती गिनो और हर एक गिनती पर पलक मारो, अथवा दर्पण के सामने बैठ कर पलक का अभ्यास करो अथवा एक जेब घड़ी को कान के पास लगाकर उसके प्रत्येक 'टिक-टिक' पर पलक मारो अथवा बतते समय प्रत्येक-कदम पर पलक मारते चलो।

२-दृष्टिपट पर चक्षु व्यायाम

दृष्टि पट से १० फीट की दूरी पर खड़े हो जाओ, अपने एक हाथ की हथेली को गाय के कान जैसा बनाओ और उससे एक आँख को हल्के से ढको। अब दूसरी आँख जो खुली है उससे पलक मार-मार कर सब लकीरों के अक्षर पढ़ जाओ। जिनके नेत्र कमजोर हो वे भी यदि नित्य नियमानुसार यह दृष्टि-पट पढ़ लिया करें तो कुछ समय बाद उनकी दृष्टि तीव्र हो जायगी।

३-ॐ परिक्रमा चक्र व्यायाम

सिद्धासन लगाकर बैठ जाओ। शरीर की स्थिति ऐसी हो जैसी महर्षि दयानन्द सरस्वती के चित्रों में उन्हें पद्यासन से बैठा देखते हो। आलक्षी-पालथी मारकर अपने हाथों के अंगूठों को अंगूठों के पास की दूसरी अंगुली के ऊपर रखो। कमर, रीढ़ की हड्डी और गर्दन एक सीध में हो। अब अंगूठों को तर्जनी पर गोल चक्र में घुमाओ।

यह ३० से ४० बार १० ताप तक करो। एक चक्र को एक बार पूरा करो। २० की जगह जो चाहो चार पलक जप सकते हो। चक्र को छोटे से छोटा बनाओ घोर ध्यान तर्जनी एवं ॐ कहने पर रतों। १००० बार ध्यान की तिलोर उठने लगेंगी। एक घंटा भी यदि ध्यान-प्रविवन बना में व्यतीत हो जायगा तो भी वैराग्य में भान होगा कि पाँच मिनट ही व्यतीत हुए हैं।

प्रथम-प्रथम बड़ा चक्र लगाना पड़ता है। फिर ज्यो-ज्यो अभ्यास बढ़ता जाता है चक्र छोटा होता जाता है। अन्त में ऐसी अवस्था आ पहुँचती है कि शरीर तो स्थिर मालूम देता है, परन्तु शरीर के अन्दर एक चक्र सा घूमता मालूम पड़ता है। बाहर से देखने वाले इस अंत-चक्र को नहीं देख सकते। यह तो केवल अनुभव द्वारा ही जाना जाता है। नेत्र भी चक्र में घूमते से प्रतीत होते हैं। यह साधना बड़ी दिव्य है। इससे मस्तिष्क स्वस्थ रहता है और नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। यदि यह साधना सूर्य की ओर मुख करके की जाय तो नेत्र दृष्टि तीव्र होती-है। दृष्टि-पट पर अपनी ज्योति की जाँच करके इस दिव्य साधना की परीक्षा स्वयं कर सकते हो। ज्योति बड़ी हुई मालूम पड़ेगी, साथ ही नेत्रों में चद्रमा जैसी शीनलता, मस्तिष्क में अपार शान्ति और समूचे शरीर में अनिर्वचनीय सुख का अनुभव होगा - इस क्रिया से नेत्र, मस्तिष्क और शरीर सम्बन्धी अनेक पीड़ाये शांत होती है।

४-पामिंग या आँखें ढंकना

दृष्टि-पट की दीवार में अच्छे प्रकाश में लगाओ। उससे १० फीट की दूरी पर कुर्सी पर बैठ जाओ। दृष्टि-पट की ऊँचाई उतनी होनी चाहिये जितनी कि आपकी आँखें। अब अपनी दाहिनी हथेली और अंगुलियों को गाय के कान की आकृति का बनाओ और उसे दाहिनी आँख पर इस प्रकार रखो कि हथेली का गड्ढा आँख के ऊपर रहे और अंगुलियाँ कुछ तिरछी होकर बायीं भौंह के ऊपर होकर बायें कपाल को ढक लें। बायीं हथेली को भी ऐसा ही बनाकर बायीं आँख पर रखो। इसी अवस्था में ढकी आँखों को खोलकर देखो कि अंगुलियों के छिद्रों में से

किसी से प्रकाश तो नहीं आता है । यदि आता हो तो उसे बंद करो और आखे मूंद लो । अब किसी प्रियवस्तु की मानसिक प्रतिमा देखो । घूमती चीजे, जैसे झूलना, चकई, लट्टू अथवा वृक्षों का हिलना आदि देखना चाहिये । ५ से १५ मिनट तक इस प्रकार ध्यान करने के उपरान्त हथेली को हटाओ और आहिस्ते से आंख खोलो और उससे पलक मार-मार कर दृष्टि-पट के अक्षर पढ़ो । पहले तो अक्षर साफ और काफी काले दिखाई देगे, पर कुछ देर बाद फिर धुंधले होंगे । ज्योंही धुंधले अक्षर दिखने लगे, त्योंही उस आंख को हथेली से ढककर दूसरी आंख खोलो और उससे पलक मार-मार कर पढ़ना आरम्भ करो, फिर 'पामिंग' करना शुरू कर दो और १०-१५ मिनट बाद पुनः उस आंख से भी अक्षर को पढ़ो । खड़े-खड़े 'पामिंग' नहीं करना चाहिये । लेटकर 'पामिंग' किया जा सकता है । क्षीणदृष्टि वाले को दिन में कम से कम चार पांच बार 'पामिंग' करना चाहिये । उसे चाहिये कि 'पामिंग' करते-करते ही नींद से सो जाय और प्रातःकाल उठते ही फिर 'पामिंग' करे । यदि दोनों नेत्र एक समान कमजोर हो तो दोनों आंखों को खोलकर अक्षर पढ़ने का अभ्यास करना चाहिये ।

(५) सूर्यमुखी व्यायाम

प्रातःकाल सूर्य की ओर मुख करके बैठ जाओ । नेत्रों को बंद करलो । अब अपनी गर्दन, मस्तक और मुँह हुये नेत्रों को दाहिनी तरफ से बायी तरफ और 'बायी' तरफ से दायी तरफ धीरे-धीरे घुमाओ जिस प्रकार साँप अपने फन को तुम्बी की आवाज पर हिलाता है । नेत्र सिर के साथ घूमते रहें । नेत्र स्वयं न घूमे और यदि घूमे तो विपरीत दिशा में । इस प्रयोग को १० से ३० मिनट तक करना चाहिये । फिर पीठसूर्य की ओर करके ऊपर के प्रयोग नं० ४ की भाँति 'पामिंग' करना चाहिये । इस प्रयोग को प्रतिदिन दो बार करना चाहिए । इससे नेत्र-पीड़ा दूर होती है, दृष्टि तीव्र होती है, आंखों की चकाचौध दूर होती है, तथा आंखें निर्मल और निर्विकार हो जाती हैं ।

(६) सूर्यमुखी व्यायाम का दूसरा ढंग

प्रातःकाल सूर्य की ओर मुँह करके आराम कुर्सी पर लेट जाओ ताकि सूर्य की किरणें आप के चेहरे पर पड़े । अब केले के पत्ते के एक टुकड़े के बीच से सूरज की ओर

ताको ५ मिनट तक हरा-हरा दिखाई देगा । सूरज को नहीं ताकना चाहिए । ५ मिनट बाद केले के पत्ते के टुकड़े को फेक दो और आंखों को मूंद लो । मुँदी हुई आंखों को सूरज की ओर किये १५ मिनट तक यों ही बैठे रहो । फिर साये में जाकर प्रयोग नं० ४ करो ५ मिनट तक । बाद को आखें खोलकर उन्हें ठंडे पानी से छीटा मार-मार कर धोओ । इस प्रयोग से भी सारे नेत्र विकार कुछ ही दिनों में दूर हो जाते हैं ।

(३) उदर स्नान—सुबह-शाम दिन में दो बार १५-२० मिनट तक विधिवत उदर-स्नान ।

(४) मेहन स्नान—उदर स्नान की जगह पर मेहन स्नान या एक उदर और एक मेहन स्नान ।

(५) स्थानीय वाष्प-स्नान—सप्ताह में एक बार य चिकित्सक के आदेशानुसार कई बार रोगी आंख पर १ मिनट तक यह स्नान प्रतिदिन देना चाहिए, तथा उसमें तुरत बाद उदर या मेहन स्नान करना नितान्त आवश्यक है ।

(६) आंखों और गर्दन के पीछे के हिस्से पर भीगी गद्दी का प्रयोग—आंखों की दर्द वाली या वे दर्द वाली बीमारियों में भीगी गद्दी का विधिपूर्वक कई बार प्रयोग आश्चर्यजनक लाभ करता है । एक बार की बधी यह पट्टी तीन से छ घंटों तक काम दे सकती है । अतएव जब गद्दी सूखजाय तो उसे बदल देना चाहिए या उसी को पुनः साफ करके और भिगोकर काम में लाना चाहिए । आंख आने में इस पट्टी को १०-१५ मिनट के अन्तर से बदलते रहना चाहिए, साथ ही तीन-तीन घंटा बाद आंखों को १५-२० मिनट तक गरम पानी से भीगे कपड़े से सँके रहना भी चाहिए । आंख आने की दशा में आंखों की पलकें यदि सट जाय तो उनपर उस वक्त तक पानी डालते रहना चाहिए जबतक कि सटी पलकें खुल न जायें । ऐसी बंद पलकों को खोलने में उतावली और जोर-जबर्दस्ती में कभी काम लेना न चाहिए । आंख आने में अन्धे नीचे चश्मे का व्यवहार और नीली बोतल के सूर्यतप्त जल में सनी मिट्टी की पट्टी पेडू पर दिन में दो बार लगाने में बड़ा लाभ होता है ।

(७) आंखों और गर्दन के पीछे के हिस्से पर मिट्टी की पट्टी का प्रयोग—आंख की बीमारियों में कपड़े की

शरीर को बरस यदि साथ मिले तो शरीर को फल प्रयोग किया जाय तो लाभ मिलेगा। शरीर को शीशे की मिट्टी का लेप का प्रयोग भी किया जाय तो लाभ ही शरीरों तरफ लगाने चाहिए।

(८) शीशे की मिट्टी—उपरोक्त प्रकार का लेप करने या उनके साथ साथ मिलाकर प्रयोग करने की शीशे की मिट्टी का प्रयोग धातु के रोगों में लाभकारी होता है।

(९) नेत्र-स्नान—जिस प्रकार हमारे शरीर के अन्तर को स्नान की जरूरत होती है, उसी तरह नेत्रों का स्नान भी आवश्यक है। आँखों की बाह्यतः धुनाई करने से कि सर्वाङ्ग स्नान के समान भी शरीर का स्नान नहीं होता। जल का मत्त पर गिरना या स्नान करना कि स्नान पुतलियों को टक मिलाते हैं और शरीर के अन्तर से साफ निकल जाता है। उस तरह पुतलियों की मत्त विवकुल नहीं हो पाती। इसका फल यह होता है कि नेत्रों का प्रकाश दिनोदिन कम होता जाता है और वे धीरे-धीरे तेजहीन, आभाहीन और मटमैले में निगल जाते हैं। अतएव हम नवनी नेत्रों की सुन्दरता एवं स्वास्थ्य कायम रखने के लिये निम्नलिखित विधि से प्रति दिन नेत्र-स्नान करते रहना चाहिए,—

शीशे या चीनी के किसी माफा और चौड़े दर्तन में खूब शीतल जल भर लीजिये और उसमें अपनी आँखों को डुबाइये। पहले तो आपकी पलकों खभावन नन्द होने लगेगी और जब आप पुतलियों को मोलना चाहेंगे तो जब कुछ गड़ता-सा प्रतीत होगा, पर धवराने की कोशिश नही। आप खुले हुए नेत्रों को जल के भीतर दो-चार बार इधर-उधर घुमाइये, तत्काल लाभ जान पड़ेगा, आँखें शीतल हो जायेंगी, भीतर की गदगी धुल जायगी, और मटमैलापन दूर हो जायगा।

कभी कभी नेत्र स्नान वाले जल में चाय के एक छोटे चम्मच भर खूब साफ किया हुआ सेवा नमक (उसमें मिर्च आदि न मिली हो) मिलाकर उसमें आँख घोने से विशेष लाभ उठाया जा सकता है। नेत्र-स्नान की सुविधा के लिए बाजारों में शीशे के नेत्र-स्नान-यन्त्र भी मिलते हैं, जिनमें जल भरकर आँखों पर रख देने से उनमें से एक बूद भी जल बाहर नहीं गिरने पाता और नेत्रों का स्नान

जल के साथ ही होता है। मुताबिक जल और नमक का प्रयोग करने से नेत्रों में लाभ ही मिलेगा।

नेत्रों के रोगों में लाभ देने वाला पानी नाली के पानी से बनाया जाय तो लाभ ही मिलेगा। नाली के पानी में नमक मिलाकर प्रयोग करने से नेत्रों में लाभ ही मिलेगा।

नेत्रों के रोगों में लाभ देने वाला पानी नाली के पानी से बनाया जाय तो लाभ ही मिलेगा। नाली के पानी में नमक मिलाकर प्रयोग करने से नेत्रों में लाभ ही मिलेगा।

नेत्र-रोगों में भोजन के लिये जिन साध पदार्थों में नीज्योज 'ए' होते हैं वे बड़े लाभप्रद होते हैं, जैसे धारो-पण दूध, नमन, अम्ल की जड़ी, गोभी, शलजम, मेथी का नाग, गाजर, टमाटर, सोयाबीन, हरी धनिया, और सहजन की हरी फनिया आदि। साद्योज 'बी' 'सी' और 'डी' वाले पदार्थ भी नेत्र रोगों में लाभकारी होते हैं।

नेत्र रोगियों की बेर और आलूबोखारे को छोड़कर सब तरह के फल और मटर, सेम, तथा लोदिया को छोड़ कर सब तरह की हरी तरकारिया हितकर हैं।

(११) उप. पान—उप पान केवल नेत्रों के लिये ही नहीं, अपितु समस्त शारीरिक रोगों के लिये अमृत तुल्य है। इसका नित्य प्रयोग करने से नेत्र-विकार दूर होकर दृष्टि तीव्र हो जाती है, बुद्धि बढ़ती है, पेट साफ रहता है, तथा प्रगणित अन्य रोग आपसे आप दूर हो जाते हैं। उप पान के सम्बन्ध में जल-चिकित्सा-खण्ड देखिये।

(१२) जल नेति—नेत्र, कान और नाक के रोगों के लिए जल-नेति की क्रिया भी लाभदायक है। इसके करने की विधि जल चिकित्सा खण्ड में लिखी गयी है।

(१३) नीली बोतल का सूर्य तप्त का जल—नेत्र रोगों में नीली बोतल का सूर्यतप्त जल २३ तोले की

६ खोराके रोज पीना बड़ा लाभ करता है, साथ ही नेत्रों और चेहरे पर नीला प्रकाश भी १५ मिनट तक सुबह-शाम रोज डालना चाहिये ।

(१४) कपल मधु-शुद्ध कपल-मधु का अंजन नेत्रों में नियमित रूप से प्रतिदिन करने से नेत्रों का कोई रोग नहीं होता और यदि कोई रोग हुआ तो वह भी ही ठीक हो जाता है । रात को सोते वक्त आंखों को धोकर गीसे की सलाई से अंजन करना चाहिये

चिकित्सा-क्रम के कुछ उदाहरण

किसी भी रोग की चिकित्सा आरम्भ करने से पहले उसके लिये एक चिकित्सा-क्रम बना लेना चाहिए और उसी के अनुसार प्रतिदिन ठीक समय पर चिकित्सा चला-नी चाहिए । दो उदाहरण नीचे दिये जाते हैं :—

कमजोर आँख या चश्मा छुड़ाने के लिये चिकित्सा क्रम

(अ) आँख की कसरतें-रोज सुबह शाम बैठकर या खड़े होकर पर किसी दीवार से सटकर मेरुदण्ड सीधी रहे, नीचे की कसरतें करें :— (१) पहले बाएँ तरफ जितनी दूर देखा जासके, देखे, फिर दायी तरफ । इसे जल्दी-जल्दी १२ बार करें । (२) फिर उसी प्रकार ऊपर की तरफ तथा उसके बाद नीचे की तरफ १२ बार देखे । (३) फिर आँखों को बाएँ तरफ से घुमाते हुये ऊपर को लेजाये और पुनः दाये तरफ ले जाये । इसे १२ बार ऊपर-नीचे के तुरत उसी को उसके विपरीत दिशा में १२ बार दोहरावे । (४) उसके बाद बाये, नीचे, दायें तथा ऊपर की तरफ गोलाकार सम आँखों को १२ बार घुमावे तथा उतनी ही बार उसके विपरीत दिशा में भी । (५) अंत में १२ बार आँखों को जोर से बंद करे और खोले ।

(ब) प्रातःकाल रोज १० से ३० मिनट तक सूर्य की ओर मुख करके और आँखों को बंद करके बैठे । ऐसा करने से पहले सिर को ठंडे पानी से धोते या यदि देर तक बैठना हो तो सिर पर ठंडे पानी से भीगी तौलिया रख ले । उसके बाद आँखों को ठंडे पानी के छीटे देकर धो डालें या उपर्युक्त ढंग से नेत्र स्नान करले । तत्पश्चात् ५ मिनट तक पामिंग करे ।

(स) दातून- कुल्ला करने के बाद सवेरे केवल एक गिलास गरम पानी कागजी नीबू का रस मिलाकर पीवे । फिर दोपहर को राताना खाने तक कुछ न खाये । दोपहर

के खाने में चोकर समेत आटे की रोटी, उर्बली राक-सब्जी, छलाद, दही । तीसरे पहर के नास्ते में मठा या फलों का रस, हरी सब्जी का रस या कच्चा धारोष्ण दूध या कोई एक फल-दूध । रात में झीठा फल, तथा सोते वक्त एक गिलास गरम पानी में एक कागजी नीबू का रस ।

प्रातःकाल आँखों के सामने केलें की हरी पत्ती रखकर उसके बीच से सूरज की ओर कुछ मिनटों तक ताकना । फिर १५ मिनट तक बिना पत्तों के, पर आँखों को मूंदे हुए सूरज की ओर मुंह करके बैठे रहना । तत्पश्चात् साये में आकर पामिंग करना । अंत में नेत्र स्नान और उदर या मेहन स्नान इस प्रयोग को सायंकाल भी करें ।

प्रतिदिन रात भर आँखों पर गीली मिट्टी या कपड़े की पट्टी रखे । रात को कमर की गीली पट्टी लगावे । यदि कब्ज हो तो पेड़ पर गीली मिट्टी की पट्टी लगाने के बाद एनिमा ले लें । दिन में प्रचुर मात्रा में कागजी नीबू का रस मिला हुआ जल पीवे ।

सप्ताह में एक या दो दिन का उपवास करे केवल जल पीकर ।

उपर्युक्त चिकित्सा क्रम चलाने से द्विदृष्टि (Double vision) दूर दृष्टि (long sight) निकट दृष्टि (Short Sight) वर्ण दृष्टि (Colour Sight) रातबी (Night-blindness) तथा आंशिक दृष्टि (Partial blindness) आदि नेत्र विकार भी दूर हो जाते हैं ।

आँखों का मांडा दूर करने के लिये चिकित्सा क्रम—

नित्य उपपान प्रातःसायं के दो की हरी पत्ती के बीच से सूर्य की ओर ५ मिनट तक ताकना, फिर आँखों को बंद करके बिना पत्ती के सूर्य की ओर मुख करके १५ मिनट तक बैठना, उसके बाद साये में जाकर ५ मिनट तक पामिंग करना । अंत में नेत्र स्नान और उदर स्नान । नेत्र स्नान के बाद सुबह को उदर स्नान और गाम को मेहन स्नान लेना चाहिये । दिन में दो बार अर्थात् सुबह और शाम आँखों में हरी बोतल के सूर्य तप्त जल की दो बूंद टपकाना चाहिये तथा रात को सोते वक्त मांडा वाली आँख में जली जल की दो बूंदें टपका कर और उस आँख पर भीगी पट्टी विधि-पूर्वक बांध कर सो जाना चाहिये । सप्ताह में एक दिन सवेरे मांडा वाली आँख को छोड़कर

उपरसुहाता मुहावा भाषणान् ५ मिनट तक नेत्रों पर नाली के उसके बाद उदर स्नान करना चाहिए। संधे नाश्ता नहीं करना चाहिए। दिन के भोजन में चौपदार रोटी, उदनी तरकारी और सलाद हैं। तीसरे पहर एक निवास मंज और मेवे। रात में एक उपवास का दूध और रोटी र रात का। सप्ताह में एक दिन जल पीकर उपवास और पानी तक एनिमा।

निश्चित चिकित्सा-क्रम चलाने के उपरांत इन प्रकरण में दिये गये सभी स्वास्थ्यवर्धक नियमों का पालन के साथ पालन करना आवश्यक है।

चिकित्सा की जो बातें समझ में न आवें उन्हें किसी योग्य प्राकृतिक चिकित्सक से समझ लेनी चाहिये।

१—प्रातःकाल हरी घास पर नंगे पाव चलने और भोजन करने के बाद अपनी गीली हथेलियों को आँखों पर रगड़ने से आँखों की ज्योति बढ़ती है।

२—प्रातःकाल विस्तर त्यागते ही सर्व प्रथम मुह में जितना पानी भरा जा सके उतना भरकर दूसरे जल से आँखों को २० बार झपट्टा मार कर धोना चाहिए। ऐसा करने से नेत्रों की ज्योति वृद्धावस्था तक कम न होगी।

३—चादनी रात में चाद की तरफ कुछ देर तक देखने से भी दृष्टि ठीक रहती है।

४—‘शर्यातिञ्च सुकन्याच च्यवनम् शक्रमाश्रितौ। भोजनान्ते स्मरे नित्यं चक्षुस्तस्य नहीयते।’ यह नेत्र-रक्षक मन्त्र है। इसको भोजन के बाद अर्थ समझते हुये पढ़ने से सकल नेत्र रोग दूर हो जाते हैं।

५—पढ़ते-लिखते समय रोशनी बायीं ओर से आनी चाहिये। पुस्तक आँख से १२-१४ इंच के अन्तर पर रहना चाहिये। पुस्तक जितनी ही नजदीक रख कर पढ़ी जायगी, आँखों पर उतना ही अधिक जोर पड़ेगा। पढ़ते समय झुकना या हिलना आँखों के लिये अत्यन्त हानिकारक है। पढ़ते समय बार-बार पलकें मारते रहना नितान्त आवश्यक है। लिखते-पढ़ते या सीने-पिरोने के समम यदि सामने की कोई वस्तु देखनी हो तो पहले एक पल के लिये आँखें बन्द करले फिर उस वस्तु को देखे।

६—जब कोई वस्तु ऊपर नीचे या दाये-बाये हो और उसे

देखना हो तो घेने ही गयी अर्थात् दृष्टि को बांकी-तिर-झा या ऊँचे-नीचे करके मत देखो। अपितु जब ऊपर दिखना हो तो ठुड्डी को ऊपर उठाकर देखो। दाहिने दिखना हो तो ठुड्डी को दाहिनी ओर घुमाकर देखना चाहिए।

७—राति की जल्दी सो जाना चाहिये और गाड़ी एवं पूरी नींद लेना चाहिये। सोते समय नेत्रों को हथेलियों से ढँक ले और किसी नीली वस्तु का ध्यान करते-करते सो जायें। प्रातःकाल उठते ही ५ मिनट तक दृष्टि प्रकार पुनः ध्यान करें और तत्पश्चात् आँखें खोल दें। इस प्रकार का ध्यान करने के लिये कोई अन्य प्रिय वस्तु भी चुनी जा सकती है।

८—कमजोर दृष्टि वालों के लिये दिन में दो बार ५-६ मिनट तक केवल आँखें मूंदकर बैठे रहना लाभदायक होता है।

९—यदि नित्य प्रायः काल आँखें बन्द किये हुये ८-१० मिनट तक सूर्य की ओर मुह करके बैठा जाय तो नेत्र ज्योति कभी कम न हो। आँखें खोलकर सूर्य की ओर देखते हुये व्यायाम, खराब आँख वालों को नहीं करवा चाहिये। सूर्य की ओर टकटकी लगाकर देखने से कभी-कभी सूर्यान्धता (Sun blindness) हो जाती है। स्वस्थ नेत्र वाले या जो पहले कुछ समय तक नेत्र बन्द किये हुये सूर्य की ओर ताकने का अभ्यास किये हो जिससे चौध लगने का उसे डर न हो, ऐसे व्यक्ति नीचे लिखा ब्राटक-व्यायाम लाभ के साथ कर सकते हैं—

सूर्य के सामने बैठ जायें। नेत्रों से भूमि की ओर देखें और इस प्रकार नेत्रों को ऊपर करते जायें कि पलकें न उठें, केवल ठुड्डी ऊँची होती जावे और सिर पीछे को झुकता जावे। ठुड्डी इतनी उठनी चाहिये कि नेत्र सूर्य के निकट एक प्रंगुल नीचे का आकाश देख सकें। पलकें मारते रहें। अब घड़ी के पेण्डुलम की तरह धीरे-धीरे हिलना आरम्भ करें। बीच में हर दो चार मिनट बाद १-२ मिनट के लिये नेत्र बन्द करलें। इस सूर्य-व्यायाम के बाद नेत्रों के सामने धुंधलापन नहीं आना चाहिये। यदि ऐसा होता है तो व्यायाम में कहीं गलती हुई है ऐसा समझना चाहिए। इस धुंधलापन को दूर

करने के लिये नेत्र स्नान और 'पार्मिंग' करना चाहिये ।

१०—सूर्य प्रकाश में टहले, खेले और दृष्टि दोलन (Songsing)) करें ।

११—प्रति दिन दोनो समय भोजन के बाद हाथ-मुंह धोते समय कम से कम ६ बार आखो पर जल का झपट्टा मारे ।

१२—विचित्र वा अनजाने पदार्थों की तरफ (जैसे अजाय-वधर की चीजे) अधिक देर तक न देखे तथा अरुचि-कारक एवं अप्रिय साहित्य न पढ़ें ।

१३—कभी-कभी शुद्ध सरसो का तेल कानों में डालना नेत्रों के लिये हितकर है ।

१४—केवल जल पीकर सप्ताह में एक दिन उपवास जरूर करे और कब्ज हो तो उस दिन एनिमा लेकर पेट साफ कर डाले ।

१५—मिर्च, मसाले आदि उत्तेजक पदार्थों का सेवन न करे ।

नाक अथवा श्वास यन्त्र के रोग

सर्दी—जुकाम

कदाचित् ही कोई ऐसा व्यक्ति मिले जिसे कभी सर्दी न हुई हो । बहुत लोगो को जाड़ो में सर्दी अवश्य हो जाया करती है । सर्दी, जिसको नाक बहना या जुकाम भी कहते हैं, बहुत व्यापक, कष्टदायक, एवं असुविधाजनक रोगों में से एक रोग है, जिसको अगर समझदारी के साथ तत्काल उपचार करके दूर न कर दिया जाय तो वही निमोनिया, ब्रोकैइटिस, इन्फ्लूएन्जा, पीनस तथा यक्ष्मा जैसे भयानक और प्राणलेवा रोगों का जन्मदाता बन जाता है ।

सर्दी, शारीरिक जीवनी-शक्ति के उस प्रयत्न का परिणाम है जो वह आहार-विहार की बुरी आदतों, व्यायाम और शुद्ध वायु के अभाव, तथा रहन-सहन की अन्य अस्वास्थ्यकर कुटोचों के कारण शरीर के तन्तुओं में बराबर एकत्र होते रहने वाले मल को बाहर निकाल फेंकने के लिये करती है ।

सर्दी आरम्भ होते ही यदि रोगी सकल है तो उसे हल्की धूप में थोड़ी दूर टहलकर शरीर में पसीना लेना

चाहिए। फिर तुरन्त एक मिनट तक स्पंज-स्नान लेकर बदनको गरम कर लेना चाहिए । परन्तु जो रोगी कुं उसे बजाय टहलने के आराम से विस्तर पर लेट चाहिए और आध-आध घंटा पर एक एक गिलास पानी नीबू का रस डालकर या सादा ही पीते चाहिए । ऐसा करने से नाक खुलकर बहने लगेगी सर्दी का जोर बहुत कुछ कम हो जायगा ।

सर्दी में उपवास बड़ा गुण करता है । इसलिये या दो दिन पूर्ण उपवास, केवल नीबू का रस मिला जल लेकर करना चाहिए, या सिर्फ सतरे के रहना चाहिए और इन दिनों रोज शाम को कुनकुने का एनिमा लेकर आंतों की सफाई कर डालना या तत्पश्चात् सात दिनों तक सिर्फ रसदार ताजे फल रहकर पूर्ण विश्राम करना चाहिए । इस उपचार से बिल्कुल आराम हो जायगी और उसका रूप भय होने पावेगा । सर्दी का रूप भयङ्कर तभी होता उसे दवा आदि के जरिए दवाने की कोशिश की जा और इस तरह से शरीर स्थित मल को जो सर्दी का कारण होता है बाहर निकल जाने से रोक जाता है ।

पुराने और बिगड़े हुए जुकाम की चिकित्सा—

पहले एक या दो दिनों का उपवास नीबू के रस जल पर करे । फिर ७ से १४ दिनों तक रसदार पर रहे । एनिमा का प्रयोग एक वक्त या दोनो कब्ज रहने तक करे । रोज प्रातः काल उदर १ रोज हल्की कसरत, साथ ही गहरी सांस की भी २४ घंटों में एक बार पैरो का गरम-नहान ले विश्राम, साथ-साथ १-१ घंटे पर प्रचुर गरम जल ज्वर हो तो १ या १½ घंटा तक छाती और कंधों पर लगावे जिसके बाद ही पैरो का गरम नहान ले । और हवादार जगह में वास हो । नाक में गरम भा तथा नमक मिले गुनगुने पानी में नाक डुबोय सू घना भी लाभ करता है । रोज १५-२० मिनट तक शरीर पर हल्की धूप ले । 'एप्सम' साइट वाश' को दो बार लगभग एक मास तक लेना चाहिये । नाक रंग की बोतल का सूर्य तप्त जल दो भाग, गरम रंग की बोतल का एक भाग और दूरे रंग की बोतल

जल एक भाग मिलाकर दाईं सोने की सुगारू में दिन में ६ खुराक पीना, हरी बोतल के सूर्यतप्त जल में ४८ घंटे की बत्ती भिगोकर उसे नाक के पुराने में रखना, याथा नारंगी रंग की बोतल का सूर्यतप्त जल तथा याथा हरे रंग की बोतल का सूर्यतप्त जल मिलाकर उसी में नाग तेना, एव नाक पर हरे रङ्ग का प्रकाश ७ में १० मिनट तक रोख डालना पुराने से पुराने जुकाम को भी दूर कर देता है।

सर्दी में कभी-कभी गले में खराब हो जाती है। उसके लिये गुनगुने पानी में धोड़ा सा कागजी नीबू का रस और बरा सा नमक मिलाकर दिन में दो तीन बार गरारा करना चाहिये, या गर्दन की उष्णकर भीगे कपड़े की पट्टी १-२ घंटे तक आवश्यकतानुसार बाधनी चाहिये।

सर्दी लगकर नाक बंद हो जाने पर साय लेने में कष्ट होने पर अथवा नाक में जलन होने पर सिर पर निचोड़ा हुआ भीगा कपड़ा रखकर चेहरे पर १५-२० मिनट तक भाप-नहान देना चाहिये, तथा श्वास के साथ भाप को भीतर खींचना चाहिये, उसके बाद कधो और छाती पर भीगे कपड़े की पट्टी डेढ़-दो घंटे तक बाधनी चाहिये। पावों का गरम स्नान और मेहनत स्नान भी लाभ करता है।

सीने में कफ की रुकावट मालूम होने पर गरम पानी में तौलिया भिगो भिगोकर दिन में दो बार सेकना चाहिये। तत्पश्चात् सीने की उष्णकर कपड़े की गीली पट्टी का प्रयोग करना चाहिये, या रात को सोने से पड़ले कड़वे तेल में थोड़ा कपूर डालकर और गर्म करके उसे सीने पर मलकर ऊपर से एक मोटा कपड़ा बांध देना चाहिये।

ब्रान्काइटिस

जीर्ण जुकाम को ब्रान्काइटिस कहते हैं। हिन्दी में कण्ठ-नलिका की प्रशाखाओं में प्रदाह या श्वास-नली प्रदाह कहते हैं। इसमें स्वर-नली की फिल्ली में विजातीय द्रव्य की उपस्थिति के कारण जलन होने लगती है। इस रोग का आरम्भ साधारण सर्दी-ज्वर से होता है। वेदना-युक्त सूखी खासी, स्वरभङ्ग, श्वास-कण्ठ, छाती व गले में दर्द, गाढ़ा-गाढ़ा कफ निकलना, तथा गला घर-घर करना आदि इस रोग के अन्य लक्षण हैं। ब्रान्काइटिस के रोगी को कभी-कभी तेज ज्वर भी आता है जो १०४ तक हो जाता है। ब्रान्काइटिस दो प्रकार की होती है—एक

नयी और दूसरी पुरानी। पुरानी ब्रान्काइटिस में नये ब्रान्काइटिस की भांति गर्मी एवं कफ आदि के लक्षण तो विद्यमान होते हैं, किन्तु ज्वर और वेदना उसमें नहीं होती। इसमें विशेषतया प्रातः काल सासी अधिक उठती है जिसके जग्ये फेनयुक्त कफ अधिक निकलता है। नयी ब्रान्काइटिस जाड़े में अधिक और गर्मियों में कम जोर करती है, परन्तु जब वह पुरानी पड़ जाती है तब सासी गर्मी जाड़े-दोनों में एकजोरी रहने लगती है।

नयी ब्रान्काइटिस दो-एक दिनों के उपवास, फिर रसाहार, तत्पश्चात् फलाहार, साथ में दिव में दो बार एनिमा, तथा छाती पर उष्णकर गीली पट्टी के प्रयोग से अवश्य चली जाती है। गहरी नीली बोतल का सूर्यतप्त जल आधी छटाक की खुराक से ६ खुराकें दिन में पिलाने और उसी जल से भीगी कपड़े की उष्णकर पट्टी गले पर लपेटने में नयी ब्रान्काइटिस बहुत जल्द आराम होती है।

पुरानी ब्रान्काइटिस कभी-कभी बड़ी-कठिनाई से जाती है, पर यह कठिनाई उन्हीं रोगियों में पड़ती है जो बहुत अनियमित जीवन-यापन के आदी होते हैं या बहुत बूढ़े होते हैं जो अपना जीवन-क्रम किसी प्रकार भी बदलने को तय्यार नहीं होते। इस रोग के साथ प्रायः इम्फाइ-सेमा रोग भी होता है जिसमें फेफड़ों के वायु कोष फैल जाते हैं जिससे वे कमजोर और सुस्त हो जाते हैं।

पुरानी ब्रान्काइटिस को दूर करने के लिए क्षारधर्मी आहार तथा उचित व्यायाम की बड़ी आवश्यकता होती है। सर्व प्रथम रोगी को २-३ या अधिक दिनों तक फलों के रस पर रहना चाहिये और कब्ज टूटने तक एनिमा लेना चाहिए। तत्पश्चात् सादे भोजन पर रहते हुए निम्नलिखित चिकित्सा-क्रम चलाना चाहिये। मौसमी फल, शाक सब्जी (आलू, केला, कटहल छोड़कर), सूखे मेवे, धारोष्ण दूध, चोकर समेत आटे की रोटी, छिलकेदार दाल, मठा, तथा सलाद आदि क्षारधर्मी और सादे खाद्य पदार्थ कहलाते हैं। शाक-तरकारियों को न अधिक भूनना चाहिए और न उनमें अधिक मिर्च मसाले ही मिलाने चाहिए। भोजन के साथ प्रतिदिन हरी एवं कच्ची शाक-सब्जियों को काटकर और उसमें कागजी नीबू का रस या मोठा दही मिलाकर सलाद के रूप में लेना चाहिए।

करने के लिये नेत्र स्नान और 'पार्मिंग' करना चाहिये ।

१०—सूर्य प्रकाश में टहले, खेले और हफ्टि दोलन (Songsing) करें ।

११—प्रति दिन दोनो समय भोजन के बाद हाथ-मुंह धोते समय कम से कम ६ बार आखो पर जल का झपट्टा मारे ।

१२—विचित्र वा अनजाने पदार्थों की तरफ (जैसे अजाय-वधर की चीजे) अधिक देर तक न देखे तथा अरुचि-कारक एवं अप्रिय साहित्य न पढ़ें ।

१३—कभी-कभी शुद्ध सरसो का तेल कानों में डालना नेत्रों के लिये हितकर है ।

१४—केवल जल पीकर सप्ताह में एक दिन उपवास जरूर करे और कब्ज हो तो उस दिन एनिमा लेकर पेट साफ कर डाले ।

१५—मिर्च, मसाले आदि उत्तेजक पदार्थों का सेवन न करे ।

नाक अथवा श्वास यन्त्र के रोग

सर्दी—जुकाम

कदाचित् ही कोई ऐसा व्यक्ति मिले जिसे कभी सर्दी न हुई हो । बहुत लोगो को जाड़ो में सर्दी अवश्य हो जाया करती है । सर्दी, जिसको नाक बहना या जुकाम भी कहते हैं, बहुत व्यापक, कष्टदायक, एवं असुविधाजनक रोगो में से एक रोग है, जिसको अगर समझदारी के साथ तत्काल उपचार करके दूर न कर दिया जाय तो वही निमोनिया, ब्रोकैइटिस, इन्फ्लोएन्जा, पीनस तथा यक्ष्मा जैसे भयानक और प्राणलेवा रोगो का जन्मदाता बन जाता है ।

सर्दी, शारीरिक जीवनी-शक्ति के उस प्रयत्न का परिणाम है जो वह आहार-विहार की बुरी आदतों, व्यायाम और शुद्ध वायु के अभाव, तथा रहन-सहन की अन्य अस्वास्थ्यकर कुटवों के कारण शरीर के तन्तुओं में बराबर एकत्र होते रहने वाले मल को बाहर निकाल फेंकने के लिये करती है ।

सर्दी आरम्भ होते ही यदि रोगी सत्रल है तो उसे हल्की धूप में थोड़ी दूर टहलकर शरीर में पसीना लेना

चाहिए। फिर तुरन्त एक मिनट तक स्पंज-स्नान लेकर बदनको गरम कर लेना चाहिए । परन्तु जो रोगी दुर्बल उसे बजाय टहलने के आराम से विस्तर पर लेट चाहिए और आध-आध घंटा पर एक एक गिलास पानी नीबू का रस डालकर या सादा ही पीते रहना चाहिए । ऐसा करने से नाक खुलकर बहने लगेगी । सर्दी का जोर बहुत कुछ कम हो जायगा ।

सर्दी में उपवास बड़ा गुण करता है । इसलिए या दो दिन पूर्ण उपवास, केवल नीबू का रस मिला जल लेकर करना चाहिए, या सिर्फ सतरे के रस रहना चाहिए और इन दिनों रोज शाम को कुनकुनेप का एनिमा लेकर आंतों की सफाई कर डालना चाहिए तत्पश्चात् सात दिनों तक सिर्फ रसदार ताजे फलों रहकर पूर्ण विश्राम करना चाहिए । इस उपचार से बिलकुल आराम हो जायगी और उसका रूप भयङ्कर होने पावेगा । सर्दी का रूप भयङ्कर तभी होता है उसे दवा आदि के जरिए दवाने की कोशिश की जाती और इस तरह से शरीर स्थित मल को जो सर्दी का कारण होता है बाहर निकल जाने से रोक दिया जाता है ।

पुराने और बिगड़े हुए जुकाम की चिकित्सा—

पहले एक या दो दिनों का उपवास नीबू के रस मिला जल पर करे । फिर ७ से १४ दिनों तक रसदार फलों पर रहे । एनिमा का प्रयोग एक वक्त या दोनो वक्त कब्ज रहने तक करे । रोज प्रातः काल उदर स्नान । रोज हल्की कसरत, साथ ही गहरी सांस की भी तमरें २४ घंटों में एक बार पैरो का गरम-नहान ले । पूर्ण विश्राम, साथ-साथ १-१ घंटे पर प्रचुर गरम जल-पान । ज्वर हो तो १ या १½ घंटा तक छाती और कंधों की धूप लगावे जिसके बाद ही पैरो का गरम नहान ले । नाक में गरम भांटा और हवादार जगह में वास हो । नाक में गरम भांटा तथा नमक मिले गुनगुने पानी में नाक डुबाकर सूँघना भी लाभ करता है । रोज १५-२० मिनट तक शरीर पर हल्की धूप ले । 'एप्सम साल्ट' बाथ दो बार लगभग एक मास तक लेना चाहिये । रंग की बोतल का एक भाग और हरे रंग की बोतल का एक भाग

जल एक भाग मिलाकर घाँट लीने की सुराह में दिन में ६ सुराह पीना, हरी बोनन के सूर्यस्त जल में घाँट की बत्ती भिगोकर उसे नाक के पुरानों में रक्ता, आधा नागों रंग की बोनन का सूर्यस्त जल तथा आधा हरे रंग की बोनन का सूर्यस्त जल मिलाकर उसी में नान देना, एवं नाक पर हरे रङ्ग का प्रसाध ८ से १० मिनट तक रोब डालना पुराने से पुराने कुकाम की भी दूर कर देता है।

सर्दी में कभी-कभी गले में गरमाहट आती है। उसमें लिये गुनगुने पानी में थोड़ा सा कागजी नीबू का रस और जरा सा नमक मिलाकर दिन में दो तीन बार गरारा करना चाहिये, या गर्दन की उष्णकर भीगे कपड़े की पट्टी १-२ घंटे तक आवश्यकतानुसार बाँधनी चाहिये।

सर्दी लगकर नाक बंद हो जाने पर मान रों में रह होने पर अथवा नाक में जलन होने पर मिर पर निचोटा हुआ भीगा कपड़ा रखकर चेहरे पर १५-२० मिनट तक भाप-नहान देना चाहिये, तथा ध्वान के साथ भाप को भीतर खींचना चाहिये, उसके बाद कंधों और छाती पर भीगे कपड़े की पट्टी डेट-दो घंटे तक बाँधनी चाहिये। पाँवों का गरम स्नान और मेहन स्नान भी लाभ करता है।

सीने में कफ की रुकावट मालूम होने पर गरम पानी में तोलिया भिगोभिगोकर दिन में दो बार सेंकना चाहिये। तत्पश्चात् सीने को उष्णकर कपड़े की गीली पट्टी का प्रयोग करना चाहिये, या रात को सोने से पहले कड़वे तेल में थोड़ा कपूर डालकर और गर्म करके उसे सीने पर रखकर ऊपर से एक मोटा कपड़ा गंध देना चाहिये।

ब्रान्काइटिस

जोर्ण जुकाम को ब्रान्काइटिस कहते हैं। हिन्दी में कफ-नलिका की प्रशाखाओं में प्रदाह या श्वास-नली प्रदाह कहते हैं। इसमें स्वर-नली की झिल्ली में विजातीय द्रव्य की उपस्थिति के कारण जलन होने लगती है। इस रोग का आरम्भ साधारण सर्दी-ज्वर से होता है। वेदना-युक्त सूखी खासी, स्वरभङ्ग, श्वास-कष्ट, छाती व गले में दहं, गाढ़ा-गाढ़ा कफ निकलना, तथा गला घर-घर करना आदि इस रोग के अन्य लक्षण हैं। ब्रान्काइटिस के रोगी को कभी-कभी तेज ज्वर भी आता है जो १०४ तक हो जाता है। ब्रान्काइटिस दो प्रकार की होती है—एक

नयी जोर दूधनी पुरानी। पुरानी ब्रान्काइटिस में नये ब्रान्काइटिस की भाँति खासी एवं कफ आदि के लक्षण तो प्रियमान होते हैं, किन्तु ज्वर और वेदना उसकी नहीं होती। इसमें विनोपतया प्रातः काल खासी अधिक उठती है जिसके जरिये फेनयुक्त कफ अधिक निकलता है। नयी ब्रान्काइटिस जानों में प्रतिक और गर्मियों में कम जोर करती है, परन्तु जब वह पुरानी पड़ जाती है तब खासी गर्मी जाड़े-तोनों में एकगी रहने लगती है।

नयी या ब्रान्काइटिस दो-एक दिनों के उपवास, फिर रमाहार, तत्पश्चात् फलाहार, साथ में दिव में दो बार एनिमा, तथा पानी पर उष्णकर गीली पट्टी के प्रयोग से गपराज करी जाती है। गहरी नीली बोनन का सूर्यस्त जल आधी छटाक की सुराह से ६ सुराहें दिन में पिलाने और उसी पत्र में भीगी कपड़े की उष्णकर पट्टी गले पर नपेटन में नयी ब्रान्काइटिस बहुत जल्द आराम होती है।

पुरानी ब्रान्काइटिस कभी-कभी बड़ी कठिनाई से जाती है, पर यह कठिनाई उन्हीं रोगियों में पड़ती है जो बहुत अनियमित जीवन-यापन के आदी होते हैं या बहुत लूढ़े होते हैं जो अपना जीवन-क्रम किसी प्रकार भी बदलने को तय्यार नहीं होते। इस रोग के साथ प्रायः इम्फा-सेमा रोग भी होता है जिसमें फेफड़ों के वायु कोष फैल जाते हैं जिससे वे कमजोर और सुस्त हो जाते हैं।

पुरानी ब्रान्काइटिस को दूर करने के लिए क्षारधर्मी आहार तथा उचित व्यायाम की बड़ी आवश्यकता होती है। सर्व प्रथम रोगी को २-३ या अधिक दिनों तक फलों के रस पर रहना चाहिये और कब्ज टूटने तक एनिमा लेना चाहिए। तत्पश्चात् सादे भोजन पर रहते हुए निम्नलिखित चिकित्सा-क्रम चलाना चाहिये। मौसमी फल, शाक सब्जी (ग्राबू, केला, कटहल छोड़कर), सूखे मेवे, घारोष्ण दूध, चोकर समेत आटे की रोटी, छिलकेदार दाल, मठा, तथा सलाद आदि क्षारधर्मी और सादे खाद्य पदार्थ कहलाते हैं। शाक-तरकारियों को न अधिक भूनना चाहिए और न उनमें अधिक मिर्च मसाले ही मिलाने चाहिए। भोजन के साथ प्रतिदिन हरी एवं कच्ची शाक-सब्जियों को काटकर और उसमें कागजी नीबू का रस या भीठा दही मिलाकर सलाद के रूप में लेना चाहिए।

नित्य कोई हल्का शारीरिक व्यायाम, जैसे स्वच्छ वायु में प्रातः काल टहलना आदि तथा गहरी सास लेने की कसरते अवश्य करनी चाहिए। पर शारीरिक व्यायाम और श्वास की कसरते एक साथ नहीं करनी चाहिए। अच्छा यह होगा कि एक समय शारीरिक व्यायाम किया जाय और दूसरे समय श्वास की कसरते।

पुरानी ब्रान्काइटिस की चिकित्सा—गर्म पानी रोगी को पिलाकर तथा सिर पर ठंडे पानी से भीगी एक तौलिया रखकर उसे पैरो का गरम-नहान दो। उसके बाद उदर-स्नान या गीली चादर की लपेट दो। तत्पश्चात् गरमाई लाने के लिए कम्बल ओढ़कर पूर्ण विश्राम। यह प्रयोग दिन में दो बार होना चाहिए। रोग की बड़ी हुई दशा में छाती पर वाष्प-स्नान देकर उसपर और दोनों कंधों पर कपड़े की गीली उष्णकर पट्टी दिन में दो बार तीन-तीन घंटे के लिए लगाना भी जरूरी होता है। साथ में सूखी खासी होने पर या कफ जकड़ने की हालत में दिन में कई बार गरम पानी पीना चाहिए और गरम पानी की भाप को नाक और मुंह द्वारा खींचना चाहिए। नीबू-रस मिला जल अधिकाधिक पीना चाहिए और खुली हवा में रहना और सोना चाहिए। सप्ताह में दो बार एप्सम-साल्ट-बाथ लेना भी पुराने ब्रान्काइटिस में बड़ा लाभ करता है।

नारङ्गी रङ्ग की बोतल के सूर्य तप्त जल की, आधी-आधी छटाक की प्रतिदिन ४ खुराकें इस रोग में राम-बाण सिद्ध हुई हैं।

साइनोसाइटिस

इस रोग में नाक की जड़ के पास की हड्डियों के ढाँचे में जो छिद्र होते हैं और जो साइनस कहलाते हैं, उनमें से किसी एक या अधिक छिद्रों में मूलन उत्पन्न हो जाती है जिससे कालान्तर में बड़ा कण्ट होता है अर्थात् आवाज भारी हो जाती है, स्वाद और गन्ध को ग्रहण करने की शक्ति में फर्क पड़ जाता है, नाक के पिछले भाग में भारीपन तथा थोड़े तनाव की अनुभूति होती है, सिर में दर्द रहने लगता है, मर्दी और जुगाम जल्द-जल्द होने लगते हैं, ज्वर हो जाता है तथा गिर भी पीड़ा ग्रसता हो उठती है।

इस रोग का कारण भी अन्य रोगों के कारणों की

भाति ही विजातीय द्रव्य वा मल का नासिका की अस्थि के ढाँचे के छिद्रों में एकत्र होना है।

यह रोग धीरे-धीरे बढ़कर पुराना पड़ जाता और बड़ी कठिनाई से जाता है। क्योंकि इस रोग छुटकारा पाने के लिये नाक के आक्रान्त स्थल की नहीं अपितु समूचे शरीर एवं उसके रक्त की शुद्धि करनी पड़ती है।

इस रोग के रोगी को अपना इलाज एक या दो दिनों के उपवास से आरम्भ करना चाहिये और यदि केवल हो तो कब्ज टूटने तक एनिमा लेना चाहिए। तत्पश्चात् ७ से १४ दिनों तक उबली हुई शाक-सब्जी, मौसम फल, शहद तथा सूखे मेवों पर रहना चाहिए। गहरी सास लेने तथा गरुदन की कसरते प्रतिदिन करनी चाहिये। पेड़ों पर मिट्टी की पट्टी प्रतिदिन १ घंटा तक लगानी चाहिये। दोनों वक्त उदर स्नान ७ से १० मिनट तक करना चाहिये। प्रतिदिन दो बार चेहरे पर १ मिनट तक भाप देना चाहिये। उसके बाद उसे भीगी और निचोड़ी तौलिया से पौछना चाहिये। रात के सोते समय पावों को १५ मिनट तक गरम पानी में रखना चाहिये। सिर पर ठण्डे पानी से भीगी तौलिया रख कर गरम पानी में से पैरों को निकालने के तुरंत बाद उन्हें एक मिनट तक ठण्डे पानी में डालना चाहिये। सिर को प्रतिदिन या दूसरे, तीसरे दिन बेसन, रीठा आदि से भलकर साफ कर डालना चाहिये। नाक और मस्तक को गरम और ठण्डी सेक बारी-बारी से १५-२० मिनट तक दिन में दो बार देना चाहिये।

नकसीर (Epistaxis)

नकसीर फूटना या नाक से रक्तस्राव होता है। स्वयं कोई रोग नहीं है अपितु रोग का लक्षण है। नकसीर फूटने के कई कारण हो सकते हैं जैसे नाक-रोग के कारण, नाक के पिछले भाग की एक ग्रन्थि (एपि-नायडम) में सूजन हो जाने के कारण, प्लेथोरा अर्थात् शरीर के रक्त कोषों में रक्ताधिक्य के कारण, हैमोफीलिया या परपुंग के कारण जिममें त्वचा के नीचे रक्त पड़ पड़ता है और बहने लगता है, रक्तचाप में बढ़ोत्तरी के कारण तथा स्कर्वी रोग में मगूटी के फूट जाने के कारण।

यदि तब नींद फूटने पर दस्त या दस्त की प्रतीति
मे बन्द हो जाय या रोधा हो तब जल से स्नान
के बन्द होने की निश्चिन्ता न करनी। दूसरे रक्त रोगों
की चिकित्सा करनी चाहिये। पर यदि रक्त रोगों का
होने लगे और परेशानी बढ़ती दिखाई दे तब रोधा हो
किमी ठण्डी जगह पर आराम से दिवस भर लेटने की
के सहारे इस तरह निश्चिन्ता चाहिये कि रक्त रोगों की
प्रति रक्त रोगों के बन्द होने के लिये। उनके बाद गर्दन के निम्न भाग के
नीचे ठण्डे पानी की पट्टी या वर्फ की रक्त रोगों को
चाहिये और पाँवों में गुथी गरम पट्टी बांध लेनी चाहिये
या ५, ६ मिनट तक पैरों का गरम स्नान देना चाहिये।
यदि इसने रक्त का बहना बन्द न हो तो गरम गुंठ,
गर्दन तथा उपरी भेखदण्ड पर वर्फ जगधी पट्टी बाँधी
चाहिये।

दोनों हाथों में वर्फ के टुकड़े रखने या उंगलियों
जल से डुबोये रखने या दोनों को वर्फ जल में रगड़ने
से भी रक्त का बहना बन्द हो जाता है।

चौथी अंगुली और अंगूठे के बीच में नाक को
पकड़ कर दबाने से भी रक्तस्राव बन्द हो जाता है।

बार-बार नकसीर फूटती रहे तो शाम सुबह उदर-
स्नान करने तथा रोज रात भर के लिए पेडू पर मिट्टी
की पट्टी रखने से कुछ ही दिनों में इस रोग से शरीर के
लिए छुटकारा पाया जा सकता है।

मिर पर चोट लगने से यदि नाक से रक्तस्राव होने
लगे तो उसे रोकने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए।

पीली बोतल का सूर्य तप्त जल दो भाग, गहरी नीली
बोतल का वैसा ही जल १ भाग तथा हरी बोतल का
वैसा ही जल १ भाग मिलाकर आधी-आधी छटाक
दिन में ४ से ६ बार पीने तथा हरी बोतल के सूर्य
तप्त जल में कपड़े की बत्ती को तर करके उसे नाक के
नथुनों में रखने या उस जल का केवल नम्य लेने से भी
रक्तस्राव बन्द हो जाता है।

नाकड़ा

नाक की श्लेष्मिका

प्रदाह उत्पन्न

रोग होना

रक्त

जब उसमें

* पोलिपस

भी-कभी

ती है।

यदि रक्त रोगों का उपाचार करने के बाद कुछ दिनों
में रक्त रोगों का उपाचार करने में ही तथा नाकड़ा अच्छा
हो जाता है। परन्तु पुनः नाकड़ा यदि अच्छा करना
तो रक्त रोगों में नाक-नाथ पेट को साफ करने के लिये
रक्त रोगों को दूर करना चाहिये। दोनों वक्त उदर
स्नान भी करना चाहिये। तथा प्रातः काल उठने के
बाद तुरन्त गरम-पेडू दिनों तक करना चाहिये।

नाक में फुड़िया

यदि नाक में गरम ४५ मिनट तक भाप देने, उसके
बाद नाक-नाथ पेट के लिए उष्ण कर कपड़े या मिट्टी की
पीली पट्टी नाक-नाथ लगाने से नाक की फुड़िया अच्छी
हो जाती है। नाथ की फुड़िया में केवल सुगन्धित फूल
सूफने से लाभ होता देखा गया है।

नाक की अधिक गन्धशयक फुड़िया का इलाज फोटे
के इलाज का तरह करना चाहिये।

कान के रोग

रक्त में गन्धी बढ जाने के कारण कर्ण-रोग उत्पन्न
होते हैं। अतः किसी प्रकार का कर्ण रोग होने पर मूलतः
रक्त को शुद्ध करने का उपाय करना चाहिये। इसके लिए
नीचे का उपचार-क्रम ठीक रहेगा—

सर्व प्रथम दो-एक रोज तक नीबू का रस मिला जल
पीकर उपवास करना चाहिए। तत्पश्चात् दो हफ्तों तक
रसाहार, फलाहार, या फल और धारोष्ण दूध पर
चाहिये, एवं कब्ज दूर करने तक बराबर एनिमा लेना चाहिए
धूप-स्नान और एप्सम साल्ट बाथ भी सप्ताह में दो-बार ले
आवश्यक है। शुष्क वर्षण-स्नान, श्वास की कसरतें,
हल्का व्यायाम या वायु सेवन प्रतिदिन करना चाहिए।
तरकारिया और फल अधिक खाने चाहिए। उदर-स्नान
दिन में दो बार लेना चाहिए।

उपर्युक्त के अतिरिक्त सप्ताह में दो-तीन दिन कान
और उसके आस पास एव गर्दन पर भाप देकर उसके बाद
उदर-स्नान लेना चाहिए। कान में एक बार गरम
पानी की पिचकारी देकर धोना चाहिए। उसके तुरन्त
बाद ठण्डे पानी की पिचकारी से धोना चाहिए। तत्पश्चात्
आक्रान्त स्थान पर गीली मिट्टी की पट्टी लगाना चाहिए।

नित्य कोई हल्का शारीरिक व्यायाम, जैसे स्वच्छ वायु में प्रातः काल टहलना आदि तथा गहरी सास लेने की कसरतें अवश्य करनी चाहिए। पर शारीरिक व्यायाम और श्वास की कसरतें एक साथ नहीं करनी चाहिए। अच्छा यह होगा कि एक समय शारीरिक व्यायाम किया जाय और दूसरे समय श्वास की कसरतें।

पुरानी ब्रान्काइटिस की चिकित्सा—गर्म पानी रोगी को पिलाकर तथा सिर पर ठण्डे पानी से भीगी एक तौलिया रखकर उसे पैरों का गरम-नहान दो। उसके बाद उदर-स्नान या गीली चादर की लपेट दो। तत्पश्चात् गरमाई लाने के लिए कम्बल ओढ़कर पूर्ण विश्राम। यह प्रयोग दिन में दो बार होना चाहिए। रोग की बढी हुई दशा में छाती पर वाष्प-स्नान देकर उसपर और दोनो कंधों पर कपड़े की गीली उष्णकर पट्टी दिन में दो बार तीन-तीन घंटे के लिए लगाना भी जरूरी होता है। साथ में सूखी खांसी होने पर या कफ जकड़ने की हालत में दिन में कई बार गरम पानी पीना चाहिए और गरम पानी की भाप को नाक और मुंह द्वारा खींचना चाहिए। धीबू-रस मिला जल अधिकाधिक पीना चाहिए और खुली हवा में रहना और सोना चाहिए। सप्ताह में दो बार एप्सम-साल्ट-बाथ लेना भी पुराने ब्रान्काइटिस में बड़ा लाभ करता है।

नारङ्गी रङ्ग की बोतल के सूर्य तप्त जल की, आधी-आधी छटाक की प्रतिदिन ४ खुराकें इस रोग में राम-बाण सिद्ध हुई हैं।

साइनोसाइटिस

इस रोग में नाक की जड़ के पास की हड्डियों के ढाँचे में जो छिद्र होते हैं और जो साइनस कहलाते हैं, उनमें से किसी एक या अधिक छिद्रों में सूजन उत्पन्न हो जाती है जिससे कालान्तर में बड़ा कष्ट होता है अर्थात् आवाज भारी हो जाती है, स्वाद और गन्ध को ग्रहण करने की शक्ति में फर्क पड़ जाता है, नाक के पिछले भाग में भारीपन तथा थोड़े तनाव की अनुभूति होती है, सिर में दर्द रहने लगता है, सर्दी और जुकाम जल्द-जल्द होने लगते हैं, ज्वर हो आता है तथा निद्रा भी पीड़ाग्रस्त हो उठती है।

इस रोग का कारण भी अन्य रोगों के कारणों की

भाति ही विजातीय द्रव्य वा मल का नासिका की अस्थियों के ढाँचे के छिद्रों में एकत्र होना है।

यह रोग धीरे-धीरे बढ़कर पुराना पड़ जाता है और बड़ी कठिनाई से जाता है। क्योंकि इस रोग से छुटकारा पाने के लिये नाक के आक्रान्त स्थल की ही नहीं अपितु समूचे शरीर एवं उसके रक्त की शुद्धि करनी पड़ती है।

इस रोग के रोगी को अपना इलाज एक या दो दिनों के उपवास से आरम्भ करना चाहिये और यदि कब्ज हो तो कब्ज दूर करने तक एनिमा लेना चाहिए। तत्पश्चात् ७ से १४ दिनों तक उबली हुई शाक-सब्जी, मोसिमी फल, शहद तथा सूखे मेवों पर रहना चाहिए। गहरी सास लेने तथा गरुदन की कसरतें प्रतिदिन करनी चाहिये। पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी प्रतिदिन १ घंटा तक लगानी चाहिये। दोनो वक्त उदर स्नान ७ से १० मिनट तक करना चाहिये। प्रतिदिन दो बार चेहरे पर १५ मिनट तक भाप देना चाहिये। उसके बाद उसे भीगी और निचोड़ी तौलिया से पौछना चाहिये। रात को सोते समय पावों को १५ मिनट तक गरम पानी में रखना चाहिये। सिर पर ठण्डे पानी से भीगी तौलिया रख कर गरम पानी में से पैरों को निकालने के तुरत बाद उन्हें एक मिनट तक ठण्डे पानी में डालना चाहिये। सिर को प्रतिदिन या दूसरे, तीसरे दिन बेसन, रीठा आदि से भलकर साफ कर डालना चाहिये। नाक और मस्तक को गरम और ठण्डी सेक बारी-बारी से १५-२० मिनट तक दिन में दो बार देना चाहिये।

नकसीर (Epistaxis)

नकसीर फूटना या नाक से रक्तस्राव होता है। कोई रोग नहीं है अपितु रोग का लक्षण है। नाक फूटने के कई कारण हो सकते हैं जैसे नाकड़ा-रोग के कारण, नाक के पिछले भाग की एक ग्रन्थि (एपि-नायडम) में सूजन हो जाने के कारण, प्लेथोरिया अर्थात् शरीर के रक्त कोषों में रक्ताधिन्य के कारण, हेमोफीलिया या परपुंग के कारण जिसमें रक्त के नीचे रक्त पड़ता है और बहने लगता है, रक्तचाप में बढ या के कारण तथा रक्तर्ध्वा रोग में मग्नियों के फूटने के कारण।

यह क्रिया दिन में दो बार करनी चाहिए। नीली रोशनी सिर के पिछले भाग और कान पर देना भी कान के रोगों में बड़ी लाभ करता है।

कान से कम सुनाई देना या बहरापन

कान से कम सुनाई देने या बहरापन के अनेक कारणों में, सर्दी या जुकाम का दवाग्री द्वारा दबा दिया जाना तथा बचपन का गलत खान-पान मुख्य कारण है। बचपन में इस रोग को ठीक कर देना आसान होता है, परन्तु बड़ा होने पर जब यह रोग पुराना पड़ जाता है तो जरा मुश्किल से जाता है।

बहरेपन के रोगी को प्रत्यामिन और श्वेतसार वाले खाद्य पदार्थ कम खाने चाहिये। अण्डा, मास, दाल और चीनी ऐसे रोगियों को बिलकुल ही नहीं खानी चाहिए। चीनी की जगह पर थोड़ा-सा गुड़ या शहद लिया जा सकता है। सादा भोजन और क्षार-धर्मी खाद्य पदार्थ ही ऐसे रोगियों को लाभकारी सिद्ध हो सकते हैं।

दिन में दो बार १५-२० मिनट तक कानों और उसके आसपास के स्थल पर भाप दे, साथ ही कानों के ईर्द गिर्द अंगुलियों से मालिश करते रहें। बाद को उस स्थान को ठंडे पानी से भीगे और निचोड़े कपड़े से पोंछ दें। फिर नीम की पत्ती युक्त गरम किये हुये पानी की पिचकारी से कानों को धोवें। तत्पश्चात् हरी बोतल के सूर्य तप्त जल से पुनः पिचकारी करें। बाद को रुई से कानों को भीतर बाहर अच्छी तरह पोंछ कर मदार के पत्ते का तेल दो बूंद कानों में टपकाकर सूखी रुई की डाट लगा दें। सब के अंत में कानों की गहराइयों और उनके बाहरी तरफ चारों ओर गीली मिट्टी की पट्टी लगाकर ऊपर से ऊनी कपड़ा एकाध घंटे के लिए बांध दें।

मदार के पत्ते का तेल निकालने की तरकीब यह है:- मदार के पके हुए पीले पत्ते को लेकर उन पर सरसों का तेल चुपड़िए। फिर उन्हें आग पर गरम करके उनका रस निचोड़ लीजिए और शीशी में भरकर रख लीजिए।

प्रतिदिन प्रातःकाल १०-१५ मिनट तक उदर स्नान भी करना जरूरी है, तथा सप्ताह में एक बार रात को सोते समय पावों का गरम स्नान।

कट्थ रहता हो तो शुरू में दो-एक दिनों का उपवास या रसाहार करके एनिमा द्वारा पेट माफ कर लेना

चाहिये। बहरों को नीचे के व्यायाम विशेष रूप से लाभदायक सिद्ध हुए हैं—

(१) दोनों पाँव मिलाकर खड़े हो जाइये। सिर सीधा रहे। अब सिर को दाये से बायें और बायें से दाएं वृत्ताकार घुमाइए।

(२) सिर सीधा रखिए। अब उसे दायी ओर इतना झुकाइए कि कान दाहिने कंधे से छू जाय। सिर को सीधा कीजिए, और अब उसी प्रकार उसे बायी ओर झुकाइए। इसे कई बार कीजिए।

(३) सीधे खड़े हो जाइए। अंगुलियों से नासिका-रन्ध्रों को दबाइए। मुँह से गहरी सांस लीजिए। कुछ समय तक सांस को भीतर ही रोक रखिए, फिर एक हल्के धक्के के साथ कानों पर उसका दबाव पड़ने दीजिए। जोर जबर्दस्ती मत कीजिए।

(४) सिर सीधा रखिए। सीना तना रहे। मध्यमा अंगुलियों से नासिका-रन्ध्रों को और अंगूठो से कर्णाश्रि को बंद कीजिए। मुँह के जरिए गहरी सांस लीजिए और ठोढ़ी को छाती पर दबाइए। कुछ क्षण इसी स्थिति में रहने के बाद ठोढ़ी उठाइए और मुँह से सांस निकाल दीजिए। इस क्रिया को ५ से १० बार कीजिए।

कर्ण-नाद

इस रोग में कानों में सनसनाहट तथा जोरों की आवाज मालूम पड़ती है। कान की नली के बाहरी हिस्से में मैल का जमा हो जाना इस रोग का एक खास कारण है। किसी विजातीय द्रव्य अथवा फोड़े आदि से कर्णनाली के बाहरी द्वार का बंद हो जाना, नाक या गले का पुराना जुकाम, कुनैन आदि कुछ औषधियों का अधिक मात्रा में सेवन, रुग्ण तुंडिकाएँ, मध्यकर्ण का प्रदाह, तथा नासिका-रन्ध्रों का प्रदाह आदि भी इस रोग के कारण हो सकते हैं।

इस रोग को दूर करने के लिए प्रतिदिन दो बार हरी बोतल के सूर्यतप्त जल से पिचकारी द्वारा कानों को धोना चाहिए। तत्पश्चात् उन्हें भीतर-बाहर से पोंछकर जल २-४ बूंद उपर्युक्त रीति से तैयार किया हुआ मदार के पत्ते का तेल डालना चाहिए। निम्नलिखित व्यायाम भी इस रोग में बड़ा लाभ करता है—

नाक के नयुने में पीरे-धीरे बरसी गाय गोचिह् ।
फिर जिस प्रकार नाक साफ करने हैं उन्ही प्रकार जीव में
नयुनों में हवा छोड़िए । मुख में गाय बत, मन में नियमिन
रूप से करनी चाहिए और इनका मन्त्रावली मन्त्र पत्र
तक बढ़ाना चाहिए ।

कान का बहना

कान बहना और उसके द्वारा पीव आदि निगलना इस बात का मन्तव्य है कि शरीर का नून शुद्ध नहीं है। अतः सबसे प्रथम ऐसे उपचार चलायाना चाहिए जिनमें रक्त शुद्ध होकर शरीर निर्मल हो जाय, फिर तो कान का बहना आप से आप बंद हो जायगा। इसके लिए एक या दो दिन तक उपवास करना चाहिए या रत्नाहार पर रहना चाहिए। फिर मौसिमी फलों और उबली और कशी साग सब्जियों पर। उसके बाद फल और दूध तत्पश्चात् सादा भोजन लेने लग जाना चाहिए। उदर-स्नान प्रतिदिन १०-१५ मिनट तक करना चाहिए। प्रति दूसरे दिन पैरों का गरम-स्नान लेना चाहिए। कब्ज हो तो कब्ज दूर करने तक एनिमा लेना चाहिए। प्रतिदिन दो बार जो कान बहता हो उस पर ५-७ मिनट तक भाप देने के बाद उस स्थान को ठंडे जल से भीगे कपड़े से पोंछ देना चाहिए और नीम के गरम पानी और पिचकारी द्वारा अन्दर का मल साफ कर देना चाहिए। तत्पश्चात् उगमे दो बूंद बकरी का ताजा मूत्र, या हरी बोतल का सूर्य तप्त तेल डालकर ड्राट लगा देना चाहिए।

कान की फुड़िया अथवा दर्द -

दिन में ३-४ बार कान के ऊपर तथा उसके आस-पास भाप-नहान देकर बदल-बदल कर मिट्टी की उष्णकर पट्टी लगानी चाहिए। फूट जाने पर कान को दिन में दो बार नीम के पानी से धोना भी चाहिए। और रात भर के लिए उस पर मिट्टी की वही पट्टी रखनी चाहिए। कब्ज रहता हो तो उपवास करके या रसाहार पर रहकर एनिमा के जरिए पेट को साफ कर लेना चाहिए। प्रतिदिन कटि-स्नान या रात भर के लिए कमर की गीली पट्टी लगानी चाहिए।

पीली और गहरी नीली बोतल का सूर्यतप्त जल
बराबर आधी छटाक की मात्रा से दिन में ४ से ६ बार

[illegible]

दांत के रोग

मनुष्य दूध, अण्ड, दूध आदि, जो जिनका, संत
जिनका, संत के संत जोना तात पारिया आदि दातों के
रोग कहलाते हैं। ये रोग उत्पत्ति लोगों को मरता है जो
अपने दातों को साफ नहीं रखते, उनका जिनका रोग
नहीं होने देते तथा वे रोगों का उपचार करते हैं।
जिनका रोग-रोग अनियमित एवं अप्राकृतिक होता है। जो
बदन गर्म या बहुत गर्म लोगों के दातों के दातों होने हैं,
तथा जिनका पेट साफ नहीं रहता ऐसे लोगों का रक्त
दूषित हो जाता है और शरीर रक्त में परिपूरित। एसी-
लिए, डा० मैककेउन के कथनानुसार, दात-रोग केवल
स्थानीय चिकित्सा (Local treatment) से नहीं जाते
अपितु समूचे शरीर को निर्मल बनाने से ही जाते हैं।
जो लोग प्राकृतिक सादा भोजन करते हैं, प्रत्येक रास को
खूब चबाते हैं, सुबह-शाम—दोनों वक्त नीम या बबूल की
दातून, बलुई मिट्टी, तमक-तेल या लेमू-रस से दातों की
मालिश करके उनको साफ रखते हैं, तथा कैल्शियम
फास्फोरस, एंव विटामिन 'सी' वाले साद्य पदार्थों अर्थात्,
कच्चा दूध, अंकुरित गेहूँ, अण्डों की जर्दी, सेम जाति के बीज,
फून और पातगोभी, करंठा, पपीता, आमला, बैंगन,
परवल, लालशाक, पोईशाक, लेटिस, मूली, पालक,
टमाटर, किशमिश, खूबानी, खजूर, बादाम, नींबूजातीय
फल, प्याज, लहसुन, अनन्नास, तथा अणूर आदि को
अपने भोजन में स्थान देते हैं, उन्हें दातों का कोई भी रोग
कभी भी नहीं सताता।

पाथरिया

पायरिया, दातो का एक महाभयानक रोग है जो आर्जिकल कथित सभ्य समाज में बहुत फैला हुआ है। इस रोग में मुंह खारा-खारा लगता है, मसूढ़े फूले रहते हैं, तथा उनसे पीव और खून निकला करता है विशेषकर सबेरे सोकर उठने के वक्त, दातो में पानी लगता है, तथा

मुंह से वदबू निकलती रहती है। एलोपैथ डाक्टर इस रोग का कारण एक प्रकार का कीटाणु मानते हैं, तथा चिकित्सा दातो को उखाड़-फेंकना। परन्तु एक प्राकृतिक चिकित्सक इन दोनों बातों में से एक को भी नहीं मानता और निम्नलिखित उपचार से इस रोग को सदा के लिए अच्छा कर देने में विश्वास करता है—

आरम्भ में रोगी को २-३ दिनों तक रसाहार करना चाहिए और कब्ज टूटने तक एनिमा लेना चाहिए। तत्पश्चात् दो सप्ताह तक अत्यन्त सादे भोजन पर रहना चाहिए। साधारण स्नान के पूर्व और अन्त में शुष्कवर्षण स्नान करना चाहिए, तथा लेमू-रस मिला जल प्रचुर मात्रा में पीना चाहिए। मसूढो पर रोज दो-तीन बार १०-१५ मिनट तक भाप देना चाहिए तथा बीच-बीच में २-३ बार ठंडे पानी से कुल्ला भी करना चाहिए। दिन में दो बार उदर-स्नान तथा रात भर के लिए कमर की गीले कपड़े की लपेट देना चाहिए। सप्ताह में दो दिन 'एप्समसाल्ट बाथ' लेना भी जरूरी है। तथा रोज हल्का व्यायाम और सांस की कुछ कसरतें भी नियमित रूप से करनी चाहिए।

दांत दर्द

दांत में दर्द आरम्भ होते ही सबसे पहले सिर धोकर तथा उसपर भीगा हुआ गमछा रखकर दो मिनट तक सहने लायक गरम जल में नमक मिलाकर कुल्लो करनी चाहिए, तत्पश्चात् तुरत ठंडे जल से कुल्लो करनी चाहिए। इस क्रिया को सुबह-शाम या दिन में तीन बार करना चाहिए। जब तक दर्द न मिटे इस क्रिया को जारी रखना चाहिए। अवश्य लाभ होगा। अगर दर्द के साथ मसूढो में गर्मी और जलन भी हो तो मुंह में मामूली ठंडा पानी लेकर उसे कुछ देर तक रखना चाहिए। जब पानी गरम हो जाय तो उसे फेंककर फिर से ठंडा पानी मुंह में ले लेना चाहिए।

पुराने दर्द-दांत में तीन दिनों तक उपवास या रसाहार करना चाहिए तथा जब तक पेट न साफ हो जाय तब तक एनिमा लेना चाहिए। उसके बाद फल और दूध या मठा और दूध या मठा और शाक-सब्जी पर रहना चाहिए। तत्पश्चात् नितान्त सादे भोजन पर रहकर नीचे लिखे चिकित्सा क्रम को नियमपूर्वक चलाना चाहिए—

दुखते दांतों पर भीतर १०-१५ मिनट तक सिरको ठंडे जल से धोकर और उसपर ठंडे जल से भीगा गमछा रखकर, भाप दीजिए। उसके बाद आम और महुए की छाल को पानी में उबालकर उस गरम पानी से, या नारङ्गी रङ्ग की बोतल के सूर्यतप्त गरम जल से, या केवल साधारण नमक मिले गरम जल से, दिन में दो-तीन बार, ६-७ दफा कुल्ली कीजिये। फिर गरम जल से कुल्ली करने के तुरत बाद ठंडे जल से कुल्ली कीजिए। उसके बाद उदर-स्नान। सप्ताह में तीन दिन उष्णपाद-स्नान भी लेना चाहिए।

मसूढा फूलना

दिन में दो बार भीतर मसूढो पर १० मिनट तक भाप देना चाहिए सिर पर ठंडे पानी से भीगा गमछा रखकर, फिर तुरत ही एक मिनट तक ठंडे पानी से कुल्ली करनी चाहिए। इस क्रिया के दो घंटे बाद दं वाले मसूढे की तरफ के गाल के ऊपर १० मिनट तक भाप देने के बाद ४५ मिनट के लिये गीली मिट्टी या कपड़े की ठंडी पट्टी बांधकर उसपर ऊनी कपड़ा लपेट देना चाहिए। इस क्रिया को भी दिन में दो बार करना चाहिए। दिन में दो बार उदर या मेहन स्नान भी करना जरूरी है। कब्ज रहता ही तो उपवास या रसाहार करके एनिमा द्वारा पेट साफ कर लेना चाहिए।

गहरी नीली बोतल का सूर्यतप्त जल दो भाग, हरी का एक भाग, तथा पीली का एक भाग मिलाकर आधी छटाक की ४ खुराक से ६ खुराकें दिन में पीना, तथा गहरी नीली बोतल के सूर्यतप्त जल से भीगी कपड़े की पट्टी दुखते मसूढे के तरफ के गाल पर बांधकर उसपर ऊनी कपड़ा लपेट रखना भी इस रोग में बड़ा लाभकारी सिद्ध होता है।

जीभ, मुंह, हलक और गर्दन के रोग

मुंह का छाला

इस रोग में मुंह के भीतर जीभ लिये हुए हलक तक लाल ईं छा जाती है और उसमें घाव या छाले पड़ जाते हैं जो बहुत तकलीफ देते हैं। इस रोग के अग्रणी

पुरानी खासी में ३ दिनों तक रसाहार पर रहकर १० दिनों तक फल पर रहे और कब्ज दूर होने तक एनिमा ले। फिर रोटी भाजी पर रहे। सुबह १॥ घण्टा तक छाती और कंधों पर भीगा पट्टी बांधने के बाद १० मिनट तक उदर-स्नान करे। दोपहर को सिर पर भीगा गमछा रखकर और मुंह बन्द करके नाक के नथनों से भाप खींचे फिर ठण्डे पानी से भीगी तोलिया से सारा शरीर पौछे। उसके बाद पुनः १० मिनट तक उदर-स्नान करे। रात में छाती को बारी-बारी से गरम ठंडी सेंक देने के बाद एक घंटा के

लिये छाती और कन्धो पर भीगी पट्टी पुनः बांधे। नीबू का रस मिला हुआ जल प्रचुरता के साथ पीवें, गहरी सांस लेने की कसरतें करें, प्रातः सायं रवच्छ वायु में टहलें, सादा और सुपाच्य भोजन ग्रहण करें तथा साधारण स्नान के पूर्व और पश्चात् शुष्क घर्षण स्नान जरूर करें।

लहसुन के रस को रुई में डालकर सूँघना तथा तीन चाय के चम्मच भर प्याज के अर्क में दो चम्मच शुद्ध शहद मिला कर चाटना इस रोग में बड़ा उपकारी सिद्ध होता है।

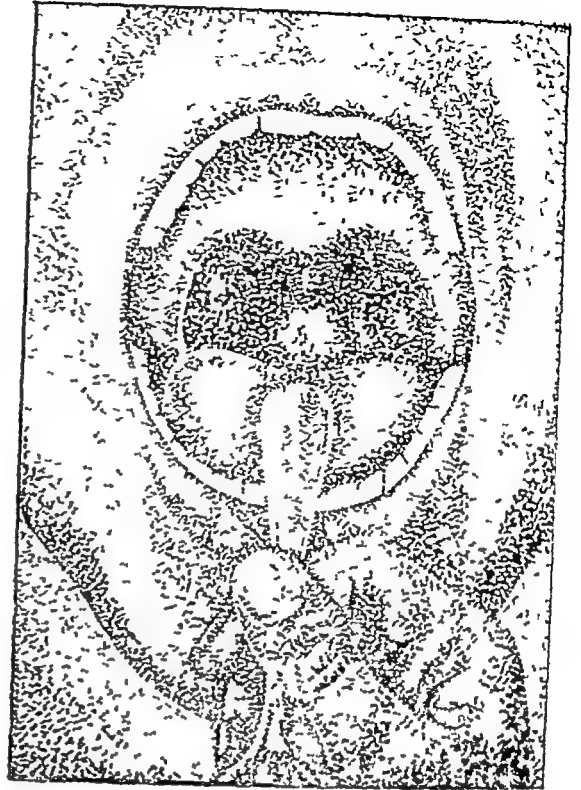
नारंगी रंग की बोतल के सूर्यतप्त जल की आधी आधी छटाक की ६ खुराकें रोज पीना पुरानी तर खांसी को तथा गहरी नीली बोतल की उतनी ही खुराक प्रति दिन पीना पुरानी सूखी खांसी को जल्दी ठीक कर देता है।

तुंडिका (टांसिल) वृद्धि

खांसी, सिरदर्द आदि की तरह तुंडिका वृद्धि भी स्वयं कोई रोग नहीं है, बल्कि सब रोगों की जड़ कब्ज या पेट की खराबी का लक्षण विशेष है। टांसिलो के बढ़ने और फूलने का मुख्य कारण शरीर में विषैले पदार्थों का अधिक मात्रा में एकत्र होना है। अतः स्पष्ट है कि इसका इलाज आपरेशन कराना नहीं है, अपितु कब्ज को दूर करना और शरीर को निर्विकार निर्मल बनाना है। जब शरीर में दूषित द्रव्य इकट्ठा हो जाता है तो वह टांसिल वृद्धि, घेघा, फोड़ा-फुन्सी आदि विविध रूपों को धारण कर बाहर निकालने की कोशिश प्रकृति करता है जिससे तकलीफ का होना स्वाभाविक है।

टांसिल बढ़ने के कुछ अन्य कारण भी हैं, जैसे समय समय पर ठंड लग जाना, जल में भीगना, अत्यधिक परिश्रम, बन्द हवा में सांस लेना, तथा स्वरयन्त्र को अधिकाधिक काम में लाना, आदि।

टांसिल मल निस्सारक ग्रन्थियां हैं, और वे देह के निस्सरण-संस्थान के बहुमूल्य अङ्ग हैं। प्रकृति ने उनकी रचना इसी प्रयोजन से की है कि वे देह को मल से रहित करके उसे निर्मल बनाये रखें। ऐसी हालत में टांसिल को काटकर फेंक देना तो मरम्मत होती हुई सड़क पर सम्हल कर चलने के लिये लगाई गई लालटेन को हटा देना



टांसिल, घाँटी, जिह्वा

है। इसीलिये प्राकृतिक चिकित्सक टांसिल की तकलीफ होने पर उनको कटवा देने के पक्ष में बिल्कुल नहीं होते, अपितु उसके कारण पेट की खराबी अथवा शरीर स्थित विजातीय द्रव्य को दूर करने की कोशिश करते हैं जिससे आक्रांत टांसिल आपसे आप अपनी स्वाभाविक दशा में आजाते हैं और अपना काम सभालने लगते हैं।

टांसिल की तकलीफ शुरू होते ही यदि उपचार आरम्भ कर दिया जाय तो तकलीफ आगे हरगिजन बढ़े और तकलीफ जल्दी ही दूर होजाय। पर टांसिलो में पीव बड़ जाने पर उनको ठीक होने में थोड़ा समय लगता है। जब धैर्यपूर्वक उपचार चलाते रहना चाहिए सफलता जरूर मिलेगी।

चिकित्सा—

जब तक तकलीफ में कमी न हो जाय तब तक दो-दो घंटे बाद केवल फलों का रस या शाक, तरकारी, मूय (ग्य) ही लेना चाहिए। फल खाकर रहा जाय दिन में ३-४ बार। फिर फल और दूध पर रहा जाय। तत्पश्चात् मुबत को फल-दूध, दोपहर को चोकरदार रोटी और उबनी मूय, मोठा दही या मठा और मलाई (कच्ची साग राजी), आदि को दूध और फल या मूय में मिलावे। जब तक तकलीफ पूरी तौर से कम न हो जाय तब तक २४ घंटों में कम से कम

लिये छाती और कन्धो पर भीगी पट्टी पुनः बांधे। नीबू का रस मिला हुआ जल प्रचुरता के साथ पीवें, गहरी सांस लेने की कसरते करें, प्रातः सायं रवच्छ वायु में टहले, सादा और सुपाच्य भोजन ग्रहण करें तथा साधारण स्नान के पूर्व और पश्चात् शुष्क घर्षण स्नान जरूर करें।

लहसुन के रस को रुई में डालकर सूँघना तथा तीन चाय के चम्मच भर प्याज के अर्क में दो चम्मच शुद्ध शहद मिला कर चाटना इस रोग में बड़ा उपकारी सिद्ध होता है।

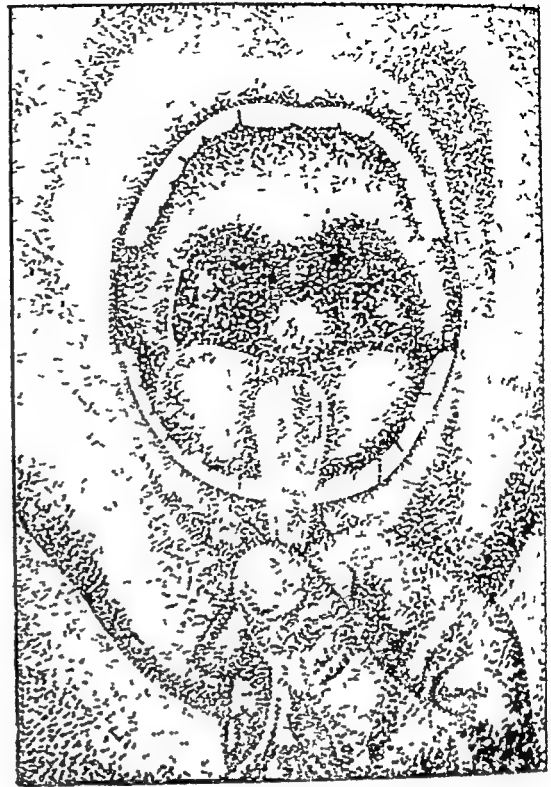
नारंगी रंग की बोतल के सूर्यतप्त जल की आधी आधी छटाक की ६ खुराकें रोज पीना पुरानी तर खांसी को तथा गहरी नीली बोतल की उतनी ही खुराक प्रति दिन पीना पुरानी सूखी खांसी को जल्दी ठीक कर देता है।

तुण्डिका (टांसिल) वृद्धि

खांसी, सिरदर्द आदि की तरह तुण्डिका वृद्धि भी स्वयं कोई रोग नहीं है, बल्कि सब रोगों की जड़ कब्ज या पेट की खराबी का लक्षण विशेष है। टांसिलो के बढ़ने और फूलने का मुख्य कारण शरीर में विषैले पदार्थों का अधिक मात्रा में एकत्र होना है। अतः स्पष्ट है कि इसका इलाज आपरेशन कराना नहीं है, अपितु कब्ज को दूर करना और शरीर को निर्विकार निर्मल बनाना है। जब शरीर में दूषित द्रव्य इकट्ठा हो जाता है तो वह टांसिल वृद्धि, घेघा, फोड़ा-फुन्सी आदि विविध रूपों को धारण कर बाहर निकालने की कोशिश प्रकृतितः करता है जिससे तकलीफ का होना स्वाभाविक है।

टांसिल बढ़ने के कुछ अन्य कारण भी हैं, जैसे समय समय पर ठंड लग जाना, जल में भीगना, अत्यधिक परिश्रम, बन्द हवा में सांस लेना, तथा स्वरयन्त्र को अधिकाधिक काम में लाना, आदि।

टांसिल मल निस्सारक ग्रन्थिया है, और वे देह के निस्सरण-संस्थान के बहुमूल्य अङ्ग हैं। प्रकृति ने उनकी रचना इसी प्रयोजन से की है कि वे देह को मल से रहित करके उसे निर्मल बनाये रखें। ऐसी हालत में टांसिल को काटकर फेंक देना तो मरम्मत होती हुई सड़क पर सम्हल कर चलने के लिये लगाई गई लालटेनी को हटा देना



टांसिल, घांटी, जिह्वा

है। इसीलिये प्राकृतिक चिकित्सक टांसिल की तकली होने पर उनको कटवा देने के पक्ष में बिल्कुल नहीं हों अपितु उसके कारण पेट की खराबी अथवा शरीर में विजातीय द्रव्य को दूर करने की कोशिश करते हैं जिस आक्रांत टांसिल आपसे आप अपनी स्वाभाविक दशा आजाते हैं और अपना काम सभालने लगते हैं।

टांसिल की तकलीफ शुरू होते ही यदि उपचार आरंभ कर दिया जाय तो तकलीफ आगे हरगिजन बढ़े और तकलीफ जल्दी ही दूर होजाय। पर टांसिलो में पीव पड़ने पर उनको ठीक होने में थोड़ा समय लगता है। धैर्यपूर्वक उपचार चलाते रहना चाहिए सफलता जरूर मिलेगी।

चिकित्सा—

जब तक तकलीफ में कमी न हो जाय तब तक दो घंटे बाद केवल फलों का रस या शाक, तरकारी, सूप (रस ही लेना चाहिए। फल खाकर रहा जाय दिन में ३-४ बार फिर फल और दूध पर रहा जाय। उत्पश्चात् मुँह को फल-दूध, दोपहर को चोकरदार रोटी और उबली मूंग मोठा दही या मठा और सलाद (कच्ची मांग सब्जी), मूंग को दूध और फल या सूखे मेवे। जब तक तकलीफ दूर न हो जाय तब तक २४ घंटों में कम से कम

दो हाई सेर जल जरूर पिया जाय। जब तक फलो या सविज्यो के रस पर रहा जाय तब तक सुबह-शौच से लौटने के बाद पेड़ पर आध घटा गीली मिट्टी की पट्टी रखने के बाद सेर-१॥सेर गुनगुने पानी का एनिमा जरूर लिया जाय, एनिमा के पानी में ८-१० बूंद नीबू का रस निचोड़ कर। चिकित्सा काल में उपर्युक्त प्रकार के भोजन पर रहने से थोड़ा वजन घटेगा, पर उससे घबराने की बिल्कुल जरूरत नहीं है। रोग दूर हो जाने के बाद सब कुछ आपसे आप ठीक हो जायगा और वजन तथा ताकत दूनी हो जायगी।

प्रतिदिन सायंकाल, भोजन करने के दो घंटा बाद और सोने-से पहले कमर की गीली पट्टी लगा लेनी चाहिए जिसे सुबह तक न खोलनी चाहिए।

सप्ताह में एक दिन शाम को सोने से ठीक पहले 'हाट एप्सम साल्ट्स बाथ' लेना भी जरूरी है। जिस दिन यह स्नान न लिया जाय उस दिन कमर की गीली पट्टी न लगाई जाय।

दिन में दो बार टासिल, हलक, गला और गर्दन पर १०-१५ मिनट तक भाप देना चाहिए। उसके बाद गरम पानी में कागजी नीबू का रस मिलाकर उससे गरारा-कुल्ली करना चाहिए। तत्पश्चात् एक से लेकर दो घंटे तक गले के चारों तरफ टासिल को ढंकते हुए गीले कपड़े की लपेट या मिट्टी की पट्टी लगावे। यह पट्टी रात को सोते समय भी लगाई जा सकती है। उस समय इसे रात भर लगे रहने देना चाहिए।

कागजी नीबू का रस और बुद्ध, शहद मिलाकर उसे अंगुली से अन्दर की तरफ टासिलो पर सुबह शाम लगाकर मालिश करना चाहिए। इस क्रिया को स्वयं करे अथवा किसी अन्य व्यक्ति से करावे। यदि मालिश करते समय रक्त या पीव निकले तो निकलने दे। अथ न करे। इस अन्वहनी मालिश के बाद तोंजे मक्खन से कठ और गोवा पर १५-२० मिनट तक ऊपरी मालिश भी जरूर करना चाहिए। अन्दरूनी मालिश के लिये कागजी नीबू के रस और शहद की जगह साधारण नमक और गोबर की राख भी इस्तेमाल की जाती है। किन्तु उस काम के लिये नीबू का रस और शहद विशेष लाभकारी है।

रोगी को चाहिये कि वह प्रतिदिन सुबह ८-९ बजे के लगभग अपने मुंह को खोलकर सूरज के सामने बैठे और एक नीले जींजे के टुकड़े से छानकर सूरज की नीली रोशनी टासिलो पर ५-७ मिनट तक पड़ने दे।

रोगी को प्रतिदिन आधी-आधी छटांक की ६ खुराक नीली बोतल के सूर्य तप्त जल की पीनी चाहिए ८-१० दिनों तक फिर पीली बोतल के जल की उतनी ही खुराक।

मिर्च-मसाला अधिक नमक, तेल, सफेद चीनी, खटाई, मास मछली, अचार, मँदा, चाय-काफी, पालिश किया हुआ चावल, खड़ी-मलाई, नशे की चीजे, तली भुनी चीजे, श्वेत सारीय पदार्थ जैसे—चावल, गेहूँ आदि, प्रति परिश्रम तथा बहुत बोलने से कुछ दिनों तक परहेज करना चाहिए।

सादा और सुपाच्य भोजन, मठा, दही, नारियल का पानी, फल और ताजी साग-सब्जियाँ टासिल के रोगी को मुफीद पड़ती है।

कण्ठमाला

कण्ठमाला, गलगण्ड या गर्दन की गांठें भी इस बात को सूचित करती हैं कि शरीर में मल का विष अधिक बढ़ गया है जिसकी सफाई अति शीघ्र होनी चाहिए। अतः इसके लिए दो एक दिन उपवास या रसाहार करके और एनिमा लेकर सर्व प्रथम पेट को साफ कर लेना चाहिए। उसके बाद प्रति दिन उदर या मेहन स्नान लेना चाहिए। गांठों पर भाप नहान देकर दिन में तीन बार मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिए। रात में गांठों पर हरी बोतल का सूर्य तप्त तेल लगाना चाहिए।

अगर गर्दन पर बड़ (गांठ) उभरना अभी आरम्भ ही हुआ हो तो तुलसी और रेड की पत्ती समभाग लेकर और उन्हें पीसकर तथा जरा सा नमक मिलाकर गरम-गरम गांठ पर बांध देने से वह अधिक तकलीफ नहीं देती है और अच्छा हो जाती है।

कण्ठमाला के रोगी को आसमानी रङ्ग की बोतल का सूर्यतप्त जल दो भाग तथा लाल रङ्ग की बोतल का वैसा ही जल एक भाग मिलाकर आधी-आधी छटांक की तीन खुराकें प्रतिदिन पीनी चाहिए और गांठों पर

१०-५ मिनट तक नीला प्रकाश डालना चाहिए। सप्ताह में दो एक बार 'एप्सम साल्ट बाथ' भी लेना चाहिए तथा प्रतिदिन शरीर और सांस की हल्की कसरतें भी करनी चाहिए।

घेघा (Goitre)

घेघे का इलाज उपर्युक्त कठमाला के इलाज की भांति ही करना चाहिए। समय दो से तीन मास तक लग सकता है।

तालु में फुंसी व खुरकी

इसका इलाज मुंह के छाले के इलाज की तरह ही करना चाहिए।

गहरी नीली, पीली, हरी तथा आसमानी बोतलों का सूर्य तप्त जल समभाग लेकर उसकी आधी-आधी छटांक की ६ खुराकें प्रतिदिन पीने से तथा गहरी नीली और हरी बोतलों का बसा ही जल समभाग लेकर और गरम करके उससे कुल्ली करने से यह रोग कुछ ही दिनों में आसानी से दूर हो जाता है।

गला बैठना (Hoarseness)

जोर से भाषण देने, अधिक गाना गाने, चिल्लाने, ठंड लगने, सोलन की जगह पर रहने तथा शरीर स्थित विजातीय द्रव्य के किसी तरह हलक तक पहुंचने से कभी-कभी गला बैठ जाता है, आवाज भायं-भायं निकलने लगती है या बिल्कुल ही नहीं निकलती। यह इस वजह से होता है कि स्वर नली के स्नायुओं पर अनावश्यक जोर पड़ने के कारण वे निर्बल पड़ जाती हैं। फलतः आवाज का भारी होना, गले की खुष्की, कभी-

कभी सूखी खासी तथा सांस लेने में कष्ट आदि उपद्रव खड़े हो जाते हैं।

सर्व प्रथम दो तीन दिनों तक पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी देकर और उसके बाद एनिमा लेकर पेट को साफ कर लेना चाहिए, साथ ही नीचे का चिकित्सा क्रम चलाना चाहिए।

सुबह शाम १॥ घंटे तक गले के चारों तरफ कंपड़े की या मिट्टी की-गीली पट्टी लगानी चाहिए गले छाती और कंधा तक ठंडा और गरम सेक बारी-बारी से देने के बाद।

हर दूसरे दिन-उष्णपाद-स्नान भी देना चाहिए। रोज नमक मिले गरम पानी से गरारा करना चाहिए तथा सुबह-शाम एक-एक गिलास नमकीने गरम पानी फूक फूक कर पीना भी चाहिए। एक सप्ताह तक केवल चोकरदार रोटी और उबली सब्जी पर रहना चाहिए या फल और दूध पर। रोज नीबू का रस मिला हुआ पानी कई बार पीना चाहिए।

गहरी नीली बोतल का सूर्य तप्त जल दिन में छ बार पीना चाहिए, आधी छटांक की मात्रा से।

स्वर यन्त्र प्रदाह (Laryngitis)

इस रोग में गला खुश्क हो जाता है, बात करने और भोजन करने में तकलीफ होती है, तर खासी आती है तथा गले में जलन भी होती है। इस रोग के भी वे ही कारण हैं जो गला बैठने के हैं।

इस रोग की चिकित्सा भी वही है जो गला बैठने की है।

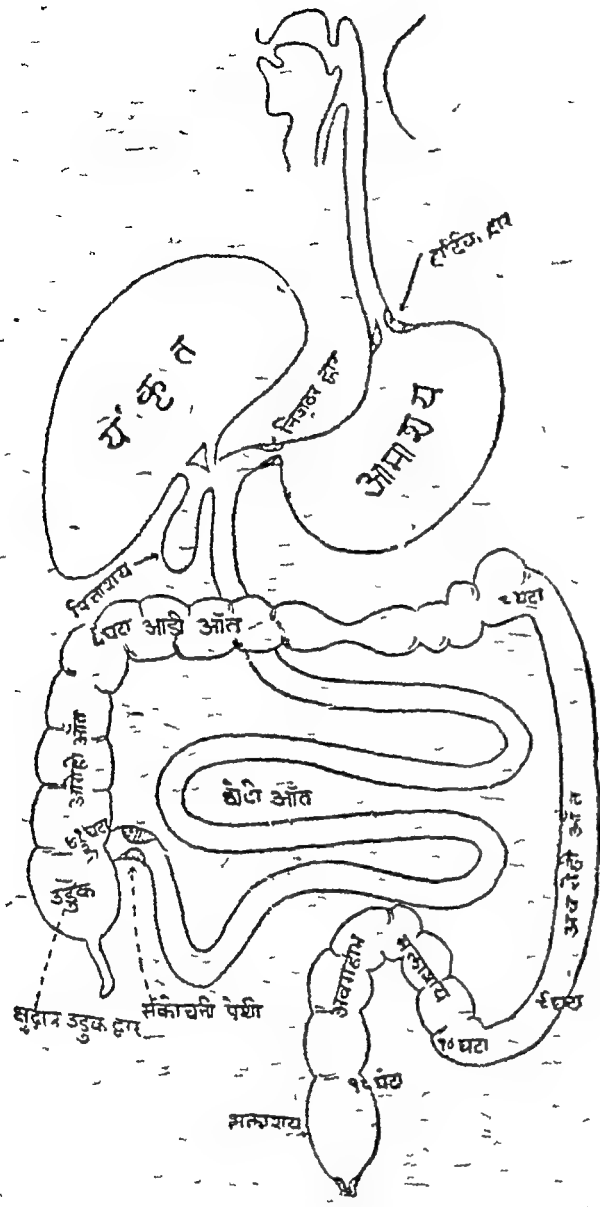
चौथा अध्याय

पाचन-संस्थान के रोग

पाचन-संस्थान में शरीर के वे सभी अवयव आते हैं जो होठ से लेकर गुदा द्वार और मूत्र-द्वार तक स्थित हैं। अर्थात् मुख-गद्दर, अन्न-नलिका, आमाशय, यकृत, पित्ताशय, बड़ी आत, छोटी आत, मूत्राशय, मलाशय, तथा गुदा। देखिये आगे पृष्ठ पर का चित्र:—

पाचन-संस्थान के जितने भी रोग हैं, सबके सब अस-

यम और आहार-विहार की गड़बड़ी से ही उत्पन्न होते हैं, विशेषकर अनियमित मल-मूत्र त्यागने, अनियमित भोजन-पान करने, पूरी नींद न लेने, पानी कम पीने, मानसिक विन्ता करने, अप्राकृतिक और अधिक तली भुनी चीजें खाने, भूख में अधिक खाने, बिना भूख के गाने, भ्रम में कम खाने, बिना चबाये खाने, उन्ने जक दवाइयों के सेवन



पाचन-संस्थान

को भोजन के बाद पेट में हल्का-हल्का दर्द होने लगता है जो एक गिलास पानी पी लेने से ही शान्त हो जाता है। पाचन-क्रिया स्वाभाविक रूप से न होने के कारण किसी-किसी को अफरा हो जाता है जिसकी बड़ी हुई अवस्था में पेट में ब्रण हो जाने की स्थिति प्रस्तुत हो जाती है जिसमें दर्द असाध्य होता है। यह दर्द भी भोजन-के बाद ही एक नियत समय पर होता है जो कैं हो जाने और कोई क्षारमय पदार्थ जैसे कागजी नीबू का रस आदि सेवन कर लेने पर शान्त हो जाता है। पर इन आरम्भिक क्रियाओं और उपचारों में रोग के मूल कारण को दूर करने की कोई बात नहीं होती।

यह गलत नहीं है कि पाचन सम्बन्धी अधिकांश रोग भावनत्मक जीवन की अस्तव्यस्तता के कारण होते हैं। इन रोगों में आहार के प्रकार और भोजन-सम्बन्धी नियमों का सहत्व स्वीकार करते हुये भी प्रमुखता भावनात्मक जीवन की ही मानी गई है। ऐसा देखा जाता है कि पाचन सम्बन्धी रोग विशेषकर उन्हीं लोगों को होते हैं जो स्वभावतः असंतोषी, निराश, परेशान, कुढ़ने वाले, क्रोधी, अस्थिर, या अशान्त होते हैं। उनकी ये मानसिक उत्तेजनाएं अंततः पाचन सम्बन्धी अंगों पर बड़ा बुरा असर डालती है जिससे उनके काम-में व्याघात पड़कर उनमें रोग उत्पन्न हो जाते हैं। ऐसी दशा में केवल आहार के सुधार और अन्य प्राकृतिक-उपचार से इन रोगों से छुटकारा नहीं मिल सकता, अपितु सर्वप्रथम उपर्युक्त मानसिक तनावों को ही दूर करने की कोशिश होनी चाहिये। अन्यथा इन तनावों के रहते-हुए आहार सुधार तथा उपचार से कोई लाभ न होगा।

मानसिक तनावों को दूर करने के लिए रोगी को अपने अवकाश के क्षणों में संगीत, चित्रकारी, बागवानी, अथवा-किसी अन्य मनोरंजक कार्य-में योग देना चाहिये, साथ ही संतुलित आहार और भोजन सम्बन्धी नियमों को भी कड़ाई के साथ पालन करना चाहिए। पाचन के बहुत खराब होने पर केवल दूध या मठा पर कुछ दिनों तक रहना ठीक रहता है। अगर दूध से कब्ज होता हो तो दो भोजनों के बीच में किशमिश या किसी रसदार फल का थोड़ा सा रस भी लेना चाहिए। इससे कब्ज न रहेगा। दूध में थोड़ा पानी मिलाकर फेट देने से भी वह जल्द

करने, नियमितरूप से कोई व्यायाम न करने तथा कभी-कभी उपवास न करने से शरीर में पाचन-संस्थान का कोई न कोई रोग अवश्य हो जाता है।

पाचन-संस्थान का जब भी कोई रोग हो भोजन करना तब तक छोड़ रखना चाहिए जब तक कि रोग का जोर कम से कम दो तिहाई कम न हो जाय। इन दिनों एनिमा लेकर पेट साफ कर डालना तथा रोज प्रचुर मात्रा में जल पीना भी नितान्त आवश्यक है। रोग की आरम्भावस्था में तो इतने ही से बहुत कुछ सुधार हो जाता है और रोग बढ़ने नहीं पाता, अपितु खतरा टलकर रोग कुछ ही दिनों में विलकुल दूर भी हो जाता है। पाचन-संस्थान सम्बन्धी रोग अनेक हैं। उदाहरणार्थ कुछ लोगों

पच जाता है। इस कार्य के लिये दुग्धाहार ६ मास तक मजे में चलाया जा सकता है।

कब्ज

कब्ज को कोष्ठवद्धता, विबंध, मलबंध, मलावरोध, आनाह, तथा विष्टब्धता आदि कई नामों से पुकारते हैं। अंग्रेजी में इसको कास्टीपेशन कहते हैं।

मल जब बड़ी आंत में जमा हो जाता है और किसी कारण से अपने रास्ते से बाहर नहीं निकलता बल्कि वही पड़ा-पड़ा सड़ा करता है तो उसे कब्ज होना कहते हैं। कुछ लोगो का रोज दस्त होते रहने पर भी कब्ज बना रहता है, और कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं जिन्हें दो-दो दिन के बाद में एक बार पाखाना होने पर भी कब्ज नहीं रहता। इसलिये हम-में से बहुतों को यह मालूम नहीं रहता कि कब कब्ज रहता है और कब नहीं? परन्तु यह सत्य है कि आज कल ९९ प्रतिशत व्यक्ति इस रोग के शिकार हैं।

कब्ज के रोगी को पाखाना साफ नहीं होता, हमेशा सुस्ती छाई रहती है, पेट कठोर और पेट भारी रहता है, सिर में दर्द रहा करता है, नींद ठीक से नहीं आती, मस्तिष्क खाली सा जान पड़ता है, भूख खुल कर नहीं लगती, तथा उसे अन्य कई-रोग रहते हैं। कोष्ठवद्धता को सब रोगों का जन्म-दाता कहा जाता है। इसमें तनिक भी अतिशयोक्ति नहीं है।

मनुष्य-शरीर में दो प्रधान कार्य अनवरत रूप से जीवन्-पर्यन्त होते हैं। प्रथम जो कुछ भी हम खाते या पीते हैं वह जठराग्नि के संयोग से अनियन्त्रित जीवनी शक्ति द्वारा हमारे शरीर से मिलकर एकाकार होता रहता है। शरीर की इस क्रिया को हम एकीकरण (Assimilation) कहते हैं। द्वितीय, जो शरीर के भीतर पहुंची हुई वस्तु शरीर से मिलकर तद्रूप नहीं बन सकती, अर्थात् विजातीय द्रव्य अथवा शरीर के लिए विकार रूप हैं, विष हैं, शरीर उनकी बाहर निकाल फेंकने का प्रयत्न सदा-सर्वदा किया करता है। शरीर की यह क्रिया बहिष्करण (Elimination) कहलाती है। इसी क्रिया के लिए पाखाना पेशाव होते हैं, और नाक, कान, आंख तथा खान आदि से सदैव मल वा पसीना निकला करता है। स्पष्ट है कि शरीर में होने वाले दोनों कार्यों में बहिष्करण की क्रिया, एकीकरण की क्रिया से अधिक आवश्यक और उत्तम

स्वास्थ्य के लिये-परमोपयोगी है। कारण यदि दो, चार दस दिन या दो-एक महीनो तक मनुष्य भोजन न करे तो वह मर नहीं जायगा, किन्तु एक-दिन के लिए मनुष्य का पाखाना पेशाव रुक जाय तो वह कदापि जीवित नहीं रह सकता है। शरीर की इसी परमावश्यक क्रिया में अड़चन पड़ने का नाम मलावरोध, कोष्ठवद्धता, या कब्ज है।

यदि हम अपने शरीर को एक बड़े शहर से उपमा दें तो कोष्ठ-प्रदेश को उसका सबसे बड़ा कूड़ाखाना मानना पड़ेगा। यह कूड़ाखाना यदि प्रतिदिन नियमित रूप से साफ न होता रहेगा तो निश्चय ही शरीर रूपी शहर में रहने वाले अगणित अङ्गोपाङ्ग-रूपी नगर-वासियों का स्वास्थ्य खतरे में पड़ जायेगा और वे बीमार हो जायेंगे इसलिये यदि हम पूर्ण स्वस्थ रहना चाहते हैं तो हमें कब्ज कभी नहीं होने देना चाहिये।

खान-पान का असयम कब्ज का मूल कारण है। अनाप-शनाप खाते रहने, ठूस-ठूस कर खाने, बिना भूख के खाने, तथा भोजन सम्बन्धी अन्य नियमों के पालन न करने से कोष्ठवद्धता की शिकायत अवश्यम्भावी है।

कोष्ठवद्धता के दुष्परिणाम

जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है, शरीर के लगभग सभी रोगों के मूल में कोष्ठवद्धता अवश्य होती है, जिसके कारण रोगों की तीव्रता बढ़ जाती है। डा० हाव कहते हैं—“शरीर से विजातीय द्रव्य का बाहर निकलना जब बन्द हो जाता है तब टाइफाइड तथा-हृदय और मूत्रागम के रोग उत्पन्न होते हैं।”

“हैडबुक आफ फिजियोलोजी” के पृष्ठ ४०७ पर W. A. Halliburton, M. D. लिखते हैं—“हमारी आंतों में खाद्य पदार्थों का रस चूसने का कार्य अविराम गति से चलता रहता है। पर जब उन्हीं आंतों में मल जमा होकर सड़ने लगता है तब हमारी आंतें उस जमा हुये मल से उसके विष को भी चूसती हैं और चूमकर उस विष को रक्त में मिला देती हैं जिससे रक्त विषाक्त हो जाता है जो नाना प्रकार के रोगों का कारण होता है।

Sir William Arbuthnot Lane का उक्त है—
“Constipation is the Root cause of all the diseases of civilization.”

चिकित्सा

कब्ज होने पर बहुधा लोग जुलाब लेने हैं। किन्तु अनुभव से जाना गया है कि यह प्रयोग अतडियो के लिये अत्यन्त हानिकारक है। चिकित्सकों की राय में सदैव जुलाब लेना भी कब्ज पैदा करता है। इसलिए कब्ज में जुलाब न लेकर यदि पहले-गुनगुने पानी का तत्परचात ठंडे पानी का एनिमा कुछ दिनों तक लिया जाय तो बहुत लाभकारी सिद्ध होता है। यह ख्याल गलत है कि एनिमा लेने से एनिमा की आदत पड़ जाती है।

नीचे कब्ज दूर करने के लिये कुछ अनुभूत उपचार दिये जाते हैं जिनको विधिवत चलाने से पुराने से पुराना कब्ज भी कुछ ही दिनों में दूर किया जा सकता है—

१—जिन कारणों से कब्ज होता है उनको सर्वप्रथम दूर करना चाहिए।

२—एकदिन केवल जल पीकर उपवास करना चाहिए फिर दो दिन तक रसाहार। रसाहार के लिए गाजर और पालक के रस उत्तम रहेंगे। तत्पश्चात् ७ से १५ दिनों तक फलाहार। इन दिनों दोनों वक्त एनिमा लेना चाहिए। फलाहार के बाद एक वक्त दूध फल और दूसरे वक्त रोटी, सब्जी, दही और सलाद। भोजन में फल और सब्जी की मात्रा अन्न से हर हालत में दूनी रहनी चाहिए। जब कब्ज दूर हो जाय तो सादे और सात्विक भोजन पर आ जाना चाहिए। चोकरसमेत आटा, गदरे फल, धारोष्ण दूध, ताजी साग सब्जियाँ उबली और कच्ची, सदे और सात्विक भोजन वाले खाद्य पदार्थ हैं। घी, तेल, ज्वार, खटाई और मिठाईयाँ गुरुपाक होने से उनका सेवन कदापि युक्तिसंगत नहीं है और मिर्च-मसाले आदि का मोह तो सबसे पहले त्यागना होगा।

३—सुबह सोकर उठते ही परन्तु सूर्योदय के प्रथम सायनाल का रस्ता हुया शुद्ध जल लगभग आधसेर या जितना आसानी से पिया जा सके, धीरे धीरे पीकर इसके पीछे देर बाद जीव जाना कब्ज को अति मोक्ष दूर करना है। इसी प्रयोग को वैद्यक शास्त्रों में 'उपापान' कहा गया है। इसके अनेक गुण हैं।

४—सप्ताह में एक दिन उपवास करने का नियम रखा जाना चाहिए उस दिन ताजे जल में कागजी नीबू

का रंग गिना कर तापी मात्रा में पीना चाहिए।

५—प्रतिदिन निगमित रंग से कोई एक व्यायाम और गहरी सास लेने में उपरान्त प्रेवश्य करनी चाहिए। सुबह-शाम ३ से ५ मीत तक शुद्ध वायु में तेजी के साथ टहलना एक अच्छा व्यायाम है॥

६—प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ लुईकूने ने बालू को कब्ज की प्रचूक दवा कहा है। एक चुटकी समुद्री साफ बालू भोजन के बाद दिन में दो तीन बार पानी के सहारे निगल लेना चाहिए। ऐसा करने से दूसरे ही दिन अंतर्तः ढीली पड़ जाती है और उनमें का पुराना जमा मल निकलना आरम्भ हो जाता है, जिससे कुछ ही दिनों में कब्ज से निजात मिल जाती है।

७—१ छटाक गेहूँ का साफ चोकर सवेरे शाम भोजन में मिलाकर खाने से भी कब्ज दूर होती है। चोकर को बाहे जैसा खाया जा सकता है—रोटी में मिलाकर, तरकारी में मिलाकर वा दाल में डालकर।

८—आधे गिलास ठंडे पानी में एक कागजी नीबू का रस डालकर दिन में ४ से ६ बार तक पीना इस रोग में लाभ करता है।

९—एनिमा द्वारा प्रातःकाल गुनगुने पानी से जिसमें दो-तीन बूँद कागजी नीबू का रस मिला हो, पेट साफ कर लेना चाहिये। इस प्रयोग को जब भी पेट भारी हो, करना चाहिये।

१०—भोजन करने के आध घंटा पहले थोड़ा गुनगुना पानी पीना लाभ करता है।

११—भोजन के साथ जल बहुत कम या बिलकुल ही न पिया जाय। भोजन करने के दो घंटा बाद इच्छानुसार जल पीना चाहिये।

१२—प्रातः सायं शक्ति अनुसार ५ से २० मिनट तक उदर-स्नान करना, या पेड़ पर एक घंटे तक मिट्टी की पट्टी बाधना लाभ करती है।

१३—डा० कैलिंग के मतानुसार कब्ज के रोगी और निरोगी-दोनों को टट्टी की हाजेत पाच मिनट भी न रोकनी चाहिये। इस सम्बन्ध में बगला में एक कहावत है—

जाई कि ना जाई जाओयाइ उचित।

खाई कि ना खाई ना खाओइ उचित॥

अर्थात् शौच जाय कि न जाय, इस द्विविधा के मन में उत्पन्न होने पर शौच जाना ही उचित है। और खाये या न खाये, यह द्विविधा पैदा हो तो भोजन न करना ही न्यायसंगत है।

१४—सबेरे नाश्ता करने की आदत छोड़ देने से कोष्ठबद्धता के रोगी को बड़ा लाभ होता है।

१५—नारंगी या पीली बोतल में बनाया हुआ सूर्य-तप्त जल २॥ तोला, दिन में तीन बार पीना चाहिये।

१६—‘सूर्य नमस्कार’ बसरत यदि विधिपूर्वक कर ली जाय तो कब्ज बहुत जल्दी दूर हो जाता है। प्रति-दिन प्रातःकाल उठते ही १०-१५ मिनट पेट की सूखी मालिश करना भी लाभ करता है। नाभि के चारों ओर हथेलियों से भर्दन करने और हाथों को दाहिनी ओर से बाईं ओर को लाने से कब्ज दूर हो जाता है।

१७—कब्ज पुराना होने पर पहले ७ दिन तक सबेरे पाखाना से आने के बाद २० मिनट के लिये Wet girdle (कमर की भीगी पट्टी) का प्रयोग करे। पर यदि कब्ज पुराना होने के कारण न जाय तो इस पट्टी को रात को लगाकर सोना चाहिये और सुबह को खोलना चाहिये। पट्टी इस तरह बाधिये:—

मापूली आठ-नौ इंच चौड़े एक कपड़े को पानी में भिगो-कर इस प्रकार निचोड़े कि उससे बूद-बूद पानी न टपके। नाभि के चार-पांच अंगुल ऊपर से सारा पेड़ और कमर के चारों ओर लपेट देना चाहिये। इस कपड़े को दो से चार बार घुमाकर लपेट लेना काफी है। इस कपड़े को लपेट कर एक बड़े फलालैन का टुकड़ा या शाल तह करके उसे उसके ऊपर इस तरह लपेट देना चाहिए कि भीगे कपड़े में हवा न लगने पावे और न खून का दौरा ही बंद हो, इसके बाद फलालैन को भीगे कपड़े के साथ एक सेप्टी-पिन द्वारा अटका दे।

१८—सप्ताह में १ दिन ‘एप्समसाल्ट बाथ’ भी देना चाहिए।

१९—पाद-हस्तासन वा पश्चिमोत्तान आसन से कब्ज बहुत जल्द दूर हो जाता है। इन आसनों को इस प्रकार करिये:—

दोनों पैरों को जोड़कर, दोनों हाथ ऊपर उठाकर सीधे खड़े हो जाइये। धीरे-धीरे झुकिये और साथ ही हाथों को झुकाइये। पेट को जहां तक हो सके अन्दर

खींचो। पेट और पीठ को एक बनाने का प्रयत्न कीजिये दोनों हाथों को उंगलियों से दोनों पैरों के अगूठे पकड़िये इस बात का विशेष ध्यान रखिये कि हाथ, पैर और घुसीधे रहे, झुकने न पावे। धीरे-धीरे सिर को दो घुटनों के बीच में लाने का प्रयत्न कीजिये। इस स्थिति का अभ्यास कर लेने के बाद दोनों हथेलियों को पृष्ठ पर टेक दीजिए, पैर की दोनों एडियों को भी पृथ्वी जमी रहने दें। यह आसन दोनों समय कम से कम मिनट तक करना चाहिए। यही पादहस्तासन है। इस आसन को बैठकर किया जाता है तो इसका पश्चिमोत्तान हो जाता है।

२०—कुछ दिनों तक रात में एक-दो तोला त्रिफ चूर्ण या केवल छोटी हरड़ का मोटा चूर्ण सेवन कर कब्ज के दूर होने में आसानी होती है।

अजीर्ण

अजीर्ण को बृहज्जमी, अपच मन्दाग्नि, तथा अमान्द्य भी कहते हैं। अंग्रेजी में इस रोग का Dyspepsia है, इस रोग के कारण वे ही हैं जो पचने के हैं।

भोजन ठीक से न पचना, खट्टी डकारें आना, फूँटना, उसमें मीठा-मीठा द्रव्य होना, गले में कलेह जलन होना, मुँह में भीतर से पानी आना, जी मचला दिल की धड़कन, घबराहट, दिमागी परेशानी, पाखाना न होना या पतला पाखाना होना, तथा भूख न लगना आदि अजीर्ण के लक्षण हैं।

चिकित्सा—प्रथम-प्रथम तीन दिनों का उपचार कागजी नीबू के रस मिले जल पर रहकर करना चाहिए या फलों के रस पर रहना चाहिए। गाजर, सतरा, टम आदि के रस ठीक रहेंगे। उसके बाद चार-पांच दिनों अल्पाहार करना चाहिए। सुबह एक मीठा मेव या दो पके टमाटर, दोपहर को कोई उबली हुई हरी तरकारी और थोड़ा मठा, तीसरे पहर गाजर, टमाटर या अनन्नास का रस, तथा रात में थोड़ी सी उबली हुई तरकारी या उसका केवल रस लेना चाहिए। इन दिनों गुनगुने पानी का एनिमा भी एक वक्त या दोनों वक्त लेना जरूरी है।

उपवास और अल्पाहार के बाद भूख और पाचन

के अनुसार सादा और सत्विक आहार करना आरम्भ करना चाहिए।

हल्का व्यायाम, शुष्क घर्षण-स्नान, खुली हवा में रात तथा मानसिक शांति इस रोग को दूर भगाने में बड़ी सहायता करते हैं। मामूली अजीर्ण तो इतने ही उपचार ठीक हो जाता है परन्तु प्रबल और पुराने अजीर्ण में नीचे के उपचार आवश्यकतानुसार और जोड़ देने चाहिए।

(१) सप्ताह में एक दिन 'एप्सम-साल्ट बाथ' ले या प्रतिदिन दो बार पेट को गरम पानी में तौलिया भिगो-भिगोकर १५ मिनट तक सेके। बीच-बीच में ३-४ मिनट पर ठंडे पानी से भीगी तौलिया से भी एक मिनट तक सेके। या भोजन के बाद एक-डेढ़ घंटा तक पाक स्थली के ऊपर गरम जल की बोतल या थैली रखकर फेरें या पेड़, पेट, और पीछे की तरफ मेरुदण्ड के निचले हिस्से पर गरम-ठंडी सेक दें।

(२) रात भर के लिए पेड़ पर गीली मिट्टी की पट्टी रखे या कमर की भीगी लपेट लगावे।

(३) भोजन के एक घण्टा पहले एक गिलास ठंडे जल में एक कागजी नीबू का रस डालकर पीवे।

(४) आवश्यकता होने पर सबल रोगी को समूचे शरीर की भीगी चादर की लपेट, वाष्पस्नान या आतप-स्नान भी कराया जा सकता है जिससे जल्दी लाभ होता है।

(५) उदर और मेहन-स्नान विशेषकर गरम और ठंडा उदर-स्नान इस रोग में बड़ा लाभ करता है। ५ मिनट तक गरम पानी में उदर-स्नान करने के बाद ३ मिनट तक ठंडे पानी में वही स्नान लेना चाहिए और इस क्रिया को ३-४ बार दोहराना चाहिये।

(६) धनुरासन और उत्थानपादासन इस रोग में उपकारी होते हैं।

(७) नीली बोतल के मूर्धतप्त जल की ४ खुराकें आधी छटाक की रोज पीनी चाहिए।

दस्त और संग्रहणी

गरिष्ठ भोजन करने, भोजन के अन्य आवश्यक नियमों में पालन न करने, मौसम के बदलने, ठंड लगने तथा शरीर में विषादीय द्रव्य एकत्र होने के फलस्वरूप दस्त और संग्रहणी रोगों की उत्पत्ति होती है। संग्रहणी को दस्त का

उग्र गौर पुराना रूप रामभन्ता चाहिये। दस्त को अतिसार और डायरिया भी कहते हैं।

इन रोगों में बार-बार पतने दस्त आते हैं जिनमें कभी-कभी असह्य बद्बू होती है। रोगी की श्वास भी दुर्गन्धयुक्त होती है। पेट में दर्द और कभी कभी मतली और कै की भी शिकायत होती है। सिर दर्द और थोड़ा ज्वर भी हो जाता है।

चिकित्सा

इन रोगों में दस्त को शीघ्र बन्द करने की कोशिश भूल से भी नहीं करनी चाहिए। पेट गरम होकर पतला दस्त आरम्भ होते ही पेट के ऊपर मिट्टी की गीली पट्टी का प्रयोग करना चाहिए और दो-दो घंटे के अन्तर से उसे बदलते रहना चाहिए। रात ही दिन में दो बार पेट के ऊपर गरम पानी से भरी थैली से सेंक देना चाहिए या गरम पानी में तौलिया भिगो-भिगोकर और निचोड़कर उससे सेकना चाहिए। एक दिन का उपवास केवल पानी पीकर करना चाहिए। फिर मठा, छैना का पानी, बाली या अरारोट आदि तरल खाद्य पदार्थ लेने चाहिए। इससे दस्त की बीमारी धीरे-धीरे अच्छी हो जाती है। दस्त में गुनगुने पानी का एनिमा भी लेने से पेट जल्दी साफ हो जाता है।

पुराने दस्त या संग्रहणी में नीचे के उपचार चलाने चाहिए—

१—जब तक रोग का जोर कम न हो जाय केवल मठा का सेवन करना चाहिए। रोज पाव-पाव भर मठा आठ बार में पीना चाहिए। कुछ दिनों बाद मठे के साथ थोड़ी किशमिश भी लेने लग जाना चाहिए सुबह, शाम और दोपहर को तीन बार। भूख बढ़ने पर किशमिश की मात्रा ३ छटाक तक की जा सकती है। संग्रहणी का जोर कम हो जाने पर या दो मास बाद सुबह और शाम मठा और किशमिश तथा दोपहर को दलिया और उबली तरकारी लेना चाहिए।

२—पेट आदि गरम हो तो एक-एक घंटा बाद मिट्टी की गीली पट्टी देना चाहिए। यदि गरम न हो तो पेट पर १५-२० मिनट तक भाप देने के बाद २ घंटा के लिये मिट्टी की पट्टी देना चाहिए और

चिकित्सा:—

(१) हैजे के लक्षण दृष्टिगोचर होने से लेकर जब तक रोग मुक्त न हो जाय, उसे किसी प्रकार का ठोस भोजन न दे ।

(२) किसी प्रकार की दवा इस्तेमाल न करे ।

(३) रोगी को स्वच्छ स्थान में रखे जहाँ ताजी हवा और मृदुल सूर्य-रश्मियाँ उसे प्राप्त हो सकें ।

(४) प्यास लगने पर आँटाकर ठंडा किया हुआ केवल शुद्ध जल या उसमें नींबू का रस भी मिलाकर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में अवश्य दे ।

(५) हैजा शुरू होते ही, अर्थात् प्रथम दस्त के बाद ही रोगी को गरम जल का एक डूस दे देना परमावश्यक होता है, इससे डूश के जल के साथ-साथ शरीर का यथेष्ट विष एव हैजा के अनगिनित जीवाणु बाहर निकल जायेंगे और शरीर बहुत हल्का और मलरहित हो जायगा । सूखे हैजे में रोगी को थोड़ी-थोड़ी देर के अन्तर से २-३ बार एनिमा देना बड़ा लाभ करता है । डूश या एनिमा देने के थोड़ी देर बाद रोगी को गरम जल पिलाकर एक वाष्प-स्नान देना चाहिए । यदि वाष्प-स्नान न दिया जा सके तो रोगी को कम्बल आदि ओढ़कर ही पसीना लाने की कोशिश होनी चाहिए । तत्पश्चात् शक्ति के अनुसार १० से २० मिनट तक का उदर-स्नान पैंरों को बाहर मामूली गरम पानी से भरे बर्तन में रखकर देना चाहिए । उसके बाद रोगी को गरम कपड़ा उठाकर आराम से लिटा देना चाहिए ताकि उसे फिर कुछ गर्मी आजाय । यह क्रिया तीन-चार बार दोहरावें । यदि इस क्रिया के करने में जल्दी की गयी तो दो-तीन उदर-स्नान में ही लक्षण सुधर जायेंगे । बहुत बार तो एक स्नान में रोग वश में आकर खतरा टल जाता है । लेकिन जब-जब दस्त आये तब-तब शक्ति के अनुसार ७ या १० मिनट के लिए उदर-स्नान दे । यह न हो सके तो १०-१० मिनट पर पेड़ू पर पिडोल मिट्टी की पट्टी २०-२० मिनट के लिये बांधें । अक्सर पहली पट्टी देते ही पेशाब उतर आता है । इन स्नानों के देने के बाद या बीच में रोगी को हल्का ज्वर आजाय तो समझना चाहिये कि खतरा टला । कुछ हालतों में ज्वर नहीं भी आता है ।

दस्त बन्द न होते हो तो पेड़ू को ५-७ मिनट तक

गरम जल में कपड़ा भिगोकर उसी से सेकना चाहिए । फिर तुरन्त ८-१० मिनटों का उदर या मेहन स्नान देना चाहिये या मिट्टी की गीली पट्टी बांधकर रोगी को गरम कपड़ों में लपेटकर विस्तर पर लिटा देना चाहिए । यह न हो सके तो एक नम्वरी ईंट को आग में तपाकर उसे ऊनी कपड़े में लपेटकर रोगी की गुदा के नीचे रख देना चाहिए । थोड़ी देर के बाद रोगी को आध घंटा तक एक मेहन स्नान देकर पुनः उसे गरम कपड़े ओढ़ाकर उसके शरीर में गरमी लाना चाहिए । इस क्रिया को आवश्यकतानुसार कई बार दोहराना चाहिए ।

(६) नीली बोतल का सूर्य तप्त जल १-१ आँस आधे आधे नींबू का रस मिलाकर ५-५ या १०-१० मिनट पर रोग की तेजी और कमी के अनुसार रोगी को तब तक पिलाना चाहिए जब तक कै-दस्त बन्द न हो जायें ।

(७) हाथों-पावों की ऐंठन में उन्हें थोड़े समय के लिये गरम जल में डुबो रखें फिर निकालकर सहने योग्य गरम जल में भीगा कपड़ा उन पर लपेटकर उसके ऊपर से गरम सूखा कपड़ा लपेट दे या उन पर शुष्क घर्षण करे ।

हाथ-पांव ठंडा हो जाने पर उनको फलालैन के टुकड़े से रगड़ कर गरम करना चाहिए ।

(८) जहाँ पर उपर्युक्त उपचारों में से कुछ भी करना सम्भव न हो वहाँ रोगी को किसी जलाशय या नदी के बहते पानी में गले तक एकाध घंटा बैठाने या लेटाये रखे । ऐसा करने से हैजे का जोर कम होकर खतरा टल जायगा । मालूम होता है जल के इसी गुण को दृष्टि में रखकर हैजे से मरे व्यक्तियों को जलाने के बजाय उन्हें नदी में फेंक देने की प्रथा चलाई गई है कि शायद हैजे के रोगी को हम मरा समझते हैं वह वास्तव में मरा नहीं और बड़ा-चित नदी के बहते जल के प्रभाव से वह पुनः जीवन लाभ कर ले ।

(९) दस्त-कै विलकुल बन्द हो जाने के एक दिन बाद रोगी को पानी मिलाकर फलों का रस दिन में दो-तीन बार देना चाहिए । दूसरे, तीसरे दिन बिना पानी मिला हुआ रस और चौथे दिन बटुआ पानी

दलिया, पाचवे दिन भीठे रसदार फल तथा उसके बाद धीरे-धीरे रोगी को हल्के एवं सदे भोजन पर लाना चाहिए।

कै और मतली

जब खाया हुआ भोजन पाकस्थली से बिना पचे मुख में वापस आकर बाहर निकलना चाहता है तो उसे मतली कहते हैं और जब वह मुख द्वारा निकलने लगता है तो उसे कै होना कहते हैं। कै को कभी जवर्दस्ती रोकने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। बल्कि मतली हो और कै न हो तो हल्का गरम पानी पीकर कै कर देना चाहिए ताकि पेट साफ हो जाय। यदि मतली हो और गरम पानी पीने पर भी कुछ न निकले तो उपचार द्वारा मतली को बन्द करना ज़रूरी है।

चिकित्सा

ठंडे पानी में एक या आधा कागजी नीबू निचोड़ कर पीने से कै में लाभ होता है। साथ ही पेट पर मिट्टी की ठंडी गीली पट्टी या ठंडी कपड़े की पट्टी देने से कै बन्द हो जाती है। उदर-स्नान से भी कै बन्द हो जाती है। रोग की बड़ी हुई दशा में पेट पर १ घंटा तक वाष्प-स्नान देने के बाद कमर में गीली चादर की लपेट देना बड़ा लपकारी होता है। यह लपेट रात भर रखनी चाहिए। इसके अतिरिक्त आवश्यकतानुसार दिन में दो बार कटि-स्नान भी लेना चाहिए।

जब तक रोग दूर न हो जाय तब तक कुछ भी खाना पीना नहीं चाहिए। केवल नीबू का रस मिला हुआ जल ही लेते रहना चाहिए।

पेचिस

पेचिस उर्दू शब्द है। आम बोलचाल में इसे आंव कहते हैं। संस्कृत में इसका नाम आमशय तथा अंग्रेजी में Dysentery है। पेचिस की वजह से बड़ी आत की बीमारों में जल्म हो जाते हैं जिनसे रक्त रिस-रिस कर भाव के साथ मिलकर गिरने लगता है। इसे ही रक्ता-माशय कहते हैं। पेचिस नई और पुरानी दो किस्म की होती है। पेचिश होने का एकमात्र कारण कब्ज है।

लक्षण

गोच साफ न होना, बार बार शौच जाने की ज़रूरत पटना, हाजत का बना रहना तथा पेट में ऐंठन और

दर्द होना पेचिश के प्रधान लक्षण हैं।

चिकित्सा

नई पेचिश का उपचार बहुत सरल है। रोग के प्रकाश में आते ही जल पर रहकर ४ से ७ दिन तक उपवास करना चाहिए। रोज गुनगुने पानी का एनिमा लेना चाहिए। जब तक रोग का जोर कम न हो जाय केवल गरम जल पीना चाहिए। सुबह शाम पेड़ू पर गीली मिट्टी की पट्टी आध-आध घंटे तक रखनी चाहिए। उपवास के बाद से लेकर आंव के बिलकुल साफ हो जाने तक फलों के रस या उबली तरकारियों के रस पर रहना चाहिये। उसके बाद दिन में एक बार उबली तरकारी और दो बार रस लेना चाहिए। फिर दोपहर और शाम को उबली तरकारियां। दो तीन दिन बाद तरकारियों के साथ गाय का ताजा मठा लेना चाहिए। धीरे-धीरे मठा की मात्रा बढ़ाकर दो सेर तक ले जानी चाहिए जिसे दिन में चार बार में पीना चाहिए। दोपहर शाम तरकारियों के साथ और सबेरे तथा तीसरे पहर अकेले। तत्पश्चात् धीरे-धीरे साधारण सात्विक और सदे भोजन पर आ जाना चाहिए।

पुरानी पेचिस के अच्छा होने में एक मास से साल भर तक लग सकते हैं। इसका इलाज भी वही है जो नई पेचिस का। फिर भी आवश्यकतानुसार नीचे लिखे उपचार भी उनमें जोड़े जा सकते हैं—

(१) पेड़ू पर भाव देने के बाद सुबह-शाम उदर-स्नान लेना चाहिए।

(२) पेट में ऐंठन और दर्द की हालत में पेट पर गरम और ठंडी सेक देना चाहिए। पहले १० मिनट तक गरम सेक फिर आध मिनट तक ठंडी सेक, अथवा समूचे पेट पर मिट्टी की गीली गरम पट्टी।

(३) रात को सोते वक्त कमर पर भोगी चादर की लपेट देकर सोना चाहिये।

(४) प्रतिदिन हल्का व्यायाम और सास की कसरतें करनी चाहिये।

(५) यदि आंव में भी खून जाता हो तो आसमानी रंग की बोतल के सूर्य तप्त जल की ४ खोरके (आधी छटांक की) रोज पीना चाहिये नहीं तो हरी और गहरी नीली बोतलो के सूर्य तप्त जल को बराबर-बराबर

मिलाकर, उसकी उतनी ही खोराके ।

(६) जबतक आब का गिरना बंद न हो तब तक अन्न को छूना भी नहीं चाहिए, अपितु केवल रसाहार पर रहना चाहिए । उसके बाद धीरे-धीरे अपने भोजन में मठा, बकरी का दूध, फल, नही, चूड़ा, खूब पका केला, पके बेल का गूदा, कच्चा बेल आग में पकाकर, पुराना गुड़, बेल की १०-१२ पत्तियां, भुना आलू पुरानी इमली तथा भुना कच्चा केला, आदि पेचिश को दूर करने वाले खाद्य पदार्थ जोड़ने चाहिये ।

(७) अच्छा हो यदि आरम्भ में दो-तीन बार आठ-आठ आने भर की मात्रा में इसबगोल आठ-दस घंटे पानी में भिगोकर लिया जाय । इसकी चिकनाई से आंतों की जलन में काफी सुधार होता है ।

जलोदर

जलोदर को संस्कृत में शोथ तथा अंग्रेजी में Dropsy कहते हैं । इस रोग के भी मूल में अजीर्ण ही होता है, जिससे यकृत पित्ताशय गुर्दे और दिल कमजोर हो जाने के कारण अपना-अपना काम ठीक नहीं कर पाते जिसके फलस्वरूप रक्त ही वहीं बन पाता । दूसरे, जो रक्त शरीर में पहले से मौजूद होता है वह शरीर स्थित विजातीय द्रव्य की कमी के कारण पिघल कर पानी हो जाता है जो शरीर के किसी भाग के तन्तुओं या गह्वर में जमा होकर शोथ-रोग की उत्पत्ति का कारण बनता है । यह जेल-सचय समूचे शरीर में या शरीर के किसी भाग विशेष में हो सकता है । जब यह जल उदर में जमा हो जाता है तो उसे जलोदर कहते हैं ।

जलोदर रोग से पीड़ित रोगी को साधारण जल भी नहीं पचता, शरीर जलबद्ध हो जाता है । शरीर के मल का निष्कासन, गुदा, मूत्र, तथा पसीने द्वारा न होने के कारण बढ़ जाती है । पेट में काफी पानी जमा हो जाने के कारण वह फूट जाता है । रोग की बड़ी हुई अवस्था में मुंह, पैरों और हाथों पर भी काफी सूजन आजाती है । कभी-कभी रोगी को ज्वर भी हो आता है जो १०१ तक चला जाता है । शोथ की जगह पर अगुली से दवाने से उस स्थान पर गड्ढा पड़ जाता है ।

चिकित्सा—डाक्टर लूई कूने ने अपनी किताब में शोथ या जलोदर रोग का अच्छा होता असम्भव लिखा है । पर

ऐसी बात नहीं है । क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सकों का अनुभव है कि इस रोग के मरीज अच्छे हो सकते हैं और कितने ही अच्छे हुए भी हैं ।

जलोदर के इलाज में इस प्रकार के भोजन और पेय देने चाहिये जिनसे पेशाब साफ हो तथा शरीर के विकार निकले, पर शरीर की पाचन शक्ति को इसके लिये बिल्कुल काम न करना पड़े । इसीलिए इस रोग में शुरु ही से भोजन करना और जल पीना बिल्कुल ही बंद कर देना चाहिये और प्यास व भूख लगने पर दही का पानी, मक्खनिया दूध, खालिस गाय के दूध का मक्खन उतरा हुआ ताजा मठा, तथा रसदार फलों के रस के अलावा और कुछ भी नहीं देना चाहिए ।

यदि रोगी बहुत कमजोर नहीं है तो उसे एक दिन का उपवास करना चाहिए । पेट जटा तक सूजा हो वहां तक रोज एक या दो बार मिट्टी की गीली पट्टी लगानी चाहिए । कुछ दिनों तक प्रति दिन सोने से पहले या सुबह उठने के बाद गुनगुने पानी का एनिमा लेकर पेट साफ कर लेना चाहिये । इस रोग में दिल बड़ा कमजोर होता है । इसलिये दिन में तीन बार १५ से ३० मिनट तक के लिये उस पर कपड़े की ठंडी पट्टी रखना चाहिए और पट्टी हटा लेने के बाद उस स्थान को मल कर लाल कर देना चाहिए । रोगी को साफ और खुली जगह में रहना चाहिए और कभी-कभी हल्की धूप में थोड़ी देर बैठना चाहिए । उस वक्त सारे शरीर पर विशेषकर रोगी स्थान पर नारंगी रंग का प्रकाश १५-२० मिनट तक डालना चाहिए ।

जलोदर रोगी को नारंगी रंग की बोतल के सूर्यतप्त जल की ६ खोराके (आधी छटाक की) रोज पीनी चाहिए ।

पेट का दर्द

दर्द क्या है ?—डाक्टर टी० डी० पामर ने एक स्थान पर लिखा है—‘शरीर में कहीं भी दर्द लाल मण्टी के समान है । इसे देखते ही खाना रोक दीजिए मगर ठीक हो जायगा । यदि आपने डगकी उपेक्षा की तो दुर्घटना के लिये तैयार रहिये ।’ उस कथन से स्पष्ट है कि दर्द वास्तव में स्वयं कोई रोग नहीं है अपितु वह रोग का एक लक्षण मात्र है । शरीर के किसी भाग में दर्द उत्पन्न

के प्रकृति हमें सूचना देती है कि शरीर के उग्र भाग में कोई गड़बड़ी है और वहाँ खीरिया गहरे निचवा ग्रन्थ या भाग रोगी है, उबर जल्दी ध्यान देना चाहिये। तरह दर्द भगवान की एक बहुत बड़ी दिन साधित है जिसका महत्व, रोग से किसी भी हानि में कम है। रोग मूलपूर्ण शरीर को निर्मूल बनाने जाने है र दर्द शरीर की उस अरवाभाविक गवस्था की पहचान देने ताकि हम शरीर को पुन निर्मल बनाने में तिकी यथाशक्ति सहायता समय पर कर सकें।

दर्द की चिकित्सा—उद्वेग को प्राप्त विजातीय द्रव्य या जब शरीर की स्नायुओं पर अनावश्यक दबाव पड़ता तब दर्द या पीडा की उत्पत्ति होती है। प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा उस स्थान की अनावश्यक गर्मी को दूर रके रक्त सञ्चालन को तीव्र कर दीजिये, दर्द छूमन्तर जायगा। मामूली दर्द तो मात्र ठंडा जल प्रक्षालन या मं ठंडे जल या केवल ठंडे जल से भीगी पट्टियों के दो बार के प्रयोग से ही दूर हो जाता है। परन्तु बन्धू आदि जहरीले जानवरों के काटे जैसे सख्त दर्द में उस स्थान से काफी दूर तक और कई बार बदल-बदल कर मोटी ठंडी पट्टिया बाधनी पड़ती है, तथा ऐसे कड़े दर्दों में समूचे शरीर का या स्थानीय बाष्प नहान, टंडे नहानो, उपवास, तथा एनिमा आदि की भी जरूरत पड़ सकती है।

पेट के दर्द के अनेक कारण—पेट में दर्द अनेक कारणों से हो सकता है। उनमें से कुछ निम्नलिखित हैं—

- १—पाकस्थली या आंतों आदि में सूजन वा घाव जैसे क्षत होने से।
- २—पेट में बहुत दिनों तक विकार एकत्र रहने से।
- ३—पाकस्थली यकृत तथा आंतों आदि जिम वेष्टन में वेष्टित होती है, उस वेष्टन की भीतरी भिल्ली में जलन और प्रदाह होने से।
- ४—पाकस्थली वा आंतों में गैस (वायु) भर जाने से।
- ५—पाकस्थली में किसी उत्तेजक पदार्थ के पहुँचने या वहाँ उपस्थित होने से।

आमाशय वा आंतों में घाव—आमाशय के घाव उत्तरी भीतरी दीवारों पर होते हैं। उन्हें अंग्रेजी में Gastric ulcer कहते हैं। इन घावों की वजह से पेट में

धीमा-धीमा दर्द महसूस हो जाता है जो खाना खाने के बाद बढ़ जाता है। इसीलिए रोगी को यह ध्यान देना चाहिये कि पेट में अतिव्रत होता है और कुछ खाते पर ध्यान देना चाहिये। खाते के थोड़ा ऊपर शीतल की तरफ रुक रुक जाता है जो दवाने से बढ़ता प्रतीत होता है। इसीलिए रोगी उन स्थान पर कोई दवा न पक कर दानवा मर्मा नही करता। उन रोग में मतली और न पाय ग्राह-माध बढ़ती है। कै हो जाने पर रोगी को जोडा जायाम मानूम होता है। कभी-कभी गून की भी भी रोगों है जिसका रंग कुछ-कुछ काला होता है।

आमाशय, छोटी आंत में जहाँ मिलता है उसको गहरी या अंग्रेजी में 'ड्योडिनम' कहते हैं। इस स्थान पर के घाव को अंग्रेजी में Duodenal ulcer कहते हैं। हमें दाहिनी पजरी के नीचे खाना खाने के बाद तीन घंटे के भीतर-भीतर दर्द होता है। कभी-कभी साय-साय कभी होती है जिससे रोगी को आराम मिलता है। पुराने रोग में घाव से रक्तस्राव भी होता है जो मुख और मल के साथ बाहर निकलता है।

शरीर में विजातीय द्रव्य के भार के कारण जब रक्त दूषित हो उठता है, तभी आमाशय और आंत में घाव, सूजन या क्षत होते हैं। अतः इस रोग के मूल में कब्ज जरूर होता है।

चिकित्सा

पेट में घाव होने के कारण कोई भी ठोस पदार्थ खाने से तकलीफ के बढ़ जाने की पूरी-पूरी सम्भावना रहती है। इसलिए जब तक तकलीफ काफी कम न हो जाय तब तक केवल ताजे धारोष्ण दूध पर ही रहना ठीक है। रोज़ तीन-चार सेर दूध हर दो घण्टे पर दो-दो प्याला की मात्रा से ७ बजे दिन से ७ बजे रात तक पीना चाहिये। साथ में दो एक नारंगी का रस भी लिया जा सकता है। फिर धीरे-धीरे फलों का रस या तरकारी का रस, तत्पश्चात् फल और दूध, अन्त में सादे एवं प्राकृतिक आहार पर आ जाना चाहिए। दिन में तीन-चार सेर पानी भी पीना आवश्यक है। नमक खाना एकदम बन्द रखना चाहिए। दूध न मिलने पर उसकी जगह पर शाक तरकारी का पतला रस या मीठे फल का

रस पानी मिला कर काम में लाना चाहिए। मोठा मठा भी दूध की जगह इस्तेमाल हो सकता है। दो-तीन दिन केवल जल पर रह कर उपवास कर लेने के बाद यदि दूध पीना आरम्भ किया जाय तो फल अच्छा होता है।

इस रोग में जब तक कब्ज दूर न हो जाय रोज एनिमा लेना जरूरी है। सप्ताह में दो बार 'एप्सम साल्ट बाथ' लेना चाहिए और चार बार गरम और ठंडा उदर-स्नान। यह स्नान रात को सोने से प्रथम-लेना चाहिए।

रात को सोते समय कमर की गीली पट्टी लगाकर सोना चाहिए या दिन में दो बार पेट पर गीली पट्टी रखनी चाहिए। दर्द दूर करने के लिये पेट पर गरम ठंडी सेक करनी चाहिए। कैन बन्द हो तो खूब ठंडे जल से भीगी कपड़े या मिट्टी की ठंडी पट्टी पेट पर लगानी चाहिए। मुँह से रक्तस्राव होने पर रोगी को आराम से चित लेटा रहना चाहिए और उसके मुख में बर्फ के छोटे-छोटे टुकड़े देते रहना चाहिए।

यदि सम्भव हो तो रोगी को दिन में दो बार मेहनत स्नान और दो बार तैलिया स्नान भी करना चाहिए।

(२) पेडू में बहुत दिनों तक विकार एकत्र रहने से दर्द—जब तक दर्द न जाय तब तक उपवास करके या स्नाहार करके सहने योग्य गरम पानी में आधा कागजी नीबू का रस डालकर दोनों समय एनिमा लेना चाहिए। एनिमा लेने के पहले यदि आध घंटा तक पेडू पर मिट्टी की पट्टी भी रखी जाय तो लाभ शीघ्र और अधिक हो। साथ ही दिन में तीन-चार सेर पानी कागजी नीबू का रस या सन्तरे का रस मिलाकर जरूर पीना चाहिए। सुबह सोकर उठने के बाद और शाम को सोने के पहले पीने का यह पानी सहने योग्य गरम होना चाहिए। अक्सर पेडू पर पहले गरम मिट्टी की पट्टी ५-७ मिनट तक बांधने के बाद तुरंत ठंडी मिट्टी की पट्टी आध घंटे तक बांधने या गरम ठंडी सेक देने से दर्द चला जाता है। सप्ताह में दो बार पेडू पर भाप देने से काम जल्दी बनता है तथा रात भर के लिये कमर की भीगी पट्टी बाधना भी उपकारी होता है।

पेट की इस पीड़ा में पेट को दबाये रखने से रोगी को आराम मान्य होता है तथा इसके साथ

ज्वर नहीं होता, पेडू में बहुत दिनों तक मन एकत्र रहने के कारण पेट में दर्द होने की यही पहचान है।

(३) पेट में भीतरी वेष्टन में जलन होने के कारण दर्द—इस रोग को अंग्रेजी में Peritonitis कहते हैं। पेचिश, कैसर तथा टायफाइड आदि रोगों के परिणाम स्वरूप जब पेट के भीतरी वेष्टन को भिन्नी में विजातीय द्रव्य जम जाता है तो उसके फलस्वरूप वहां घाव हो जाते हैं जिससे पेट में असह्य पीड़ा होने लगती है जो पेट को दबाने और हिलाने-डुलाने पर बहुत बढ़ जाती है। पेट फूल कर काठ के समान कड़ा हो जाता है। रोगी को अधिक प्यास लगती है। कैन भी होता है और ठंडा पसीना छूटता है।

चिकित्सा

थोड़ा मधु मिला गुनगुने पानी का एनिमा दिन में दो बार चार पांच दिनों तक देना चाहिए। उसके बाद १५ से २० मिनट तक पेट पर वाष्प देने के बाद एक घंटा के लिये ठंडी पट्टी लगानी चाहिए। दिन में दो बार तैलिया स्नान तथा सप्ताह में एक बार 'एप्सम-साल्ट बाथ' देना चाहिए। रात भर मिट्टी की गीली पट्टी या कमर की गीली पट्टी लगानी चाहिए।

जब तक रोग का जोर बहुत ही कम न हो जाय तब तक सिवा नीबू का रस मिले हुये जल के कुछ भी खाना पीना नहीं चाहिए। उसके बाद धीरे-धीरे सादे भोजन पर लाना चाहिए।

(४) पेट में वायु भर जाने से दर्द—इस रोग को अंग्रेजी में Flatulence कहते हैं। इसमें पेट फूल जाता है, कलेजे में जलन होती है, टकारे आती हैं तथा कभी-कभी श्वास कष्ट भी होता है। अजीर्ण इस रोग का कारण है।

दो-तीन दिनों तक उपवास करके और दोनों समय एनिमा लेकर पेट साफ कर लेना चाहिए। नीबू का रस मिला जल प्रचुर मात्रा में पीना चाहिए। पेट पर गरम ठंडी सेक देने के बाद दिन में दो बार पेडू पर गीली मिट्टी की पट्टी लगानी चाहिये। कुछ दिनों तक रात भर के लिये कमर की गीली पट्टी लगानी चाहिए तथा रात को सोने से पहले १०-१५ मिनट तक स्नान करना चाहिये।

रोज सुबह उठते ही और रात को सोने से पहले एक कागजी नींबू का रस एक गिलास गरम पानी में निचोड़ कर पी जाना चाहिये।

पेट के सभी प्रकार के दर्द में गहरी नीली बोतल के सूर्य तप्त जल की ६ खुराकें (आधी-आधी छटांक की) रोज पीना लाभकारी है।

(५) पेट में किसी उत्तेजक पदार्थ के पहुँचने से दर्द — यह दर्द पेट पर बारी-बारी से गरम और ठंडी सेक देने और उसके बाद मिट्टी की गोली पट्टी २०-२० मिनट बाद बदल बदल कर आध-आध घंटे के लिये लगाने से अच्छा होता है। बीच-बीच में कई बार सहने योग्य गरम पानी पीने से भी इस रोग के अच्छा होने में बड़ी सहायता मिलती है।

जब तक दर्द चला न जाय तब तक उपवास या शाहार करना चाहिये। उपवास के साथ-साथ एनिमा बहर लेना चाहिये।

काँच निकलना

गुदा की मासपेशियों के कमजोर पड़ जाने एवं कोष्ठ-वृद्धा के परिणामस्वरूप शौच के समय जोर लगाने से प्रायः गुदा का अन्तिम भाग बाहर निकल पड़ता है जिसे हाथ से ठेलकर पुनः भीतर करना पड़ता है। इसी को काँच निकलने की बीमारी कहते हैं।

इस रोग को दूर करने के लिए सर्वप्रथम कब्ज को दूर करना चाहिये। रोज दो बार पेड़ू और गुदा पर मिट्टी की पट्टी लगानी चाहिए। हरी बोतल के सूर्यतप्त जल की बत्ती गुदा मार्ग में प्रवेश करके रात को सोना चाहिए, तथा हरी और गहरी नीली बोतलों का सूर्यतप्त जल बराबर बराबर लेकर और मिलाकर - उसकी आठ खुराकें, आधी आधी छटांक की, रोज पीनी चाहिए।

बवासीर

बवासीर या अर्श को अंग्रेजी में Piles कहते हैं। तकलीफ की आरम्भिक अवस्था में गुदा द्वार की भीतरी और बाहरी नसों में खुजली और जलन मालूम होती है। जलन कभी भीतरी नस में होती है, कभी बाहरी और कभी भीतरी और बाहरी-दोनों नसों में। जिस रोग जलन और खुजली होती है वहाँ बिना सुह के फोड़े की संघोटो-झंटी-गाँठें जिनको मस्से भी कहते हैं निकली

होती है जो आगे चलकर काफी बड़ी हो जाती है। ये ही जब फट जाती है और उनसे रक्त निकलने लगता है तो बवासीर खूनी कहलाती है। रक्तहीन बवासीर को बादी बवासीर कहते हैं।

बवासीर कोई रोग नहीं, अपितु रोग का लक्षण है। आते जब साफ नहीं रहती और कब्ज जब बराबर बना रहता है, तब आतों में उसकी सड़न से गर्मी बढ़ जाती है जिसके फलस्वरूप आतों की झिल्ली कमजोर हो जाती है, गुदाप्रदेश में भारीपन का अनुभव होता है, मलत्याग में कठिनाई और कष्ट होता है तथा गुदा के पास की नसों के अंतिम छोर में दूषित रक्त इकट्ठा हो जाने से धीरे-धीरे वदगोस्त की सृष्टि हो जाती है। यही बवासीर है। गुदा के पास की नसे या शिरायें शरीर की एक लम्बी रक्त-वाही शिरा का सबसे निचला भाग है जिस पर मलमार्ग की पेशियाँ असाधारण अवस्था में अनावश्यक दबाव डालकर उन शिराओं के रुधिर-प्रवाह में रुकावट डालती हैं, जिससे वे खून से भरकर सूज जाती हैं। कभी-कभी स्त्रियों को गर्भाशय में गर्भ के ही भार से ऐसा होता है जो प्रसव के अनन्तर आप से आप दूर हो जाता है। जब मनुष्य की रीढ़ में कोई रोग होता है तो उसके दुर्द्रव्य का भार गुदा मार्ग की शिराओं पर पड़ने से भी बवासीर के मस्सों की उत्पत्ति होती है। ये मस्से इस बात को प्रगट करते हैं कि शरीर विज्ञातीय द्रव्य से लदा हुआ है, रक्त दूषित हो चुका है, तथा कोष्ठ में मल भरकर पुराना पड़ चुका है। इस कथन से स्पष्ट है कि बवासीर का मूल कारण कब्ज के कारणों से भी गहरा है, और यह भी है कि बवासीर के कारणों में से कब्ज होना सिर्फ एक कारण है। क्योंकि हर कब्ज के रोगी को बवासीर नहीं होती, परन्तु हर बवासीर के रोगी को कब्ज होना जरूरी है। बवासीर के अन्य कारणों में जिगर की खराबी, उदर-विकार तथा किसी प्रकार का रक्त-विकार आदि हो सकते हैं।

चिकित्सा

बवासीर की तकलीफ जड़ से दूर करने के लिए यह आवश्यक है कि कब्ज को पहले दूर किया जाय और फिर उसे कभी न होने दिया जाय। कब्ज दूर करने का निश्चित उपाय ऊपर दिया जा चुका है। पुराना बवासीर सारे शरीर की स्थिति के सुधार होने पर ही जाता है।

बवासीर के रोगी की आत्मे बहुत कमजोर हो जाती है। अतः आरम्भ में उसे ऐसे खाद्य-पदार्थ देने चाहिये जिनसे कब्ज तो दूर हो ही, साथ-ही साथ मल भी इतना मुलायम बने कि वह बिना तकलीफ दिये गुदा मार्ग से बाहर हो जाय। आहार में यथासम्भव सलाद, रसदार फल या उसका रस और तरकारी या उसके सूप की अधिकता हो जिसमें ऊपर से पानी मिलाने या पीने की आवश्यकता न हो। इससे विशेष लाभ यह है कि तरल पदार्थ शुद्ध रूप में प्राप्त हो जाता है। इस प्रकार का आहार कुछ दिनों तक चलाते रहने पर रोग उत्पन्न करने वाली स्थिति बहुत कुछ दूर हो जायगी और यदि रोग आरम्भिक अवस्था में होगा तो वह भी अच्छा हो जायगा। ऐसे भोजन पर रहते हुये भी यदि पाखाना ढीला न होने लगे तो स्थिति में काफी सुधार होने तक प्रतिदिन दो या तीन बार एनिमा लेना चाहिए, पहले गुनगुने पानी का, उसके बाद ठंडे पानी का। एनीमा के पानी में नीबू का ८-१० बूंद रस जरूर मिला लेना चाहिए। सायकाल सोते वक्त आध पाँच पानी या छटाक भर नारियल के तेल का एनीमा नीबू के १/२ छटाक रस सहित लेकर रातभर रोक रखना चाहिए। इससे बड़ी आत के पर्दे को ठडक पहुँचेगी और मल भी ढीला पड़ जायगा। सायकाल के रोक रखने वाले एनीमा के साथ साथ पेडू, जघा और कटि-प्रदेश पर ऊनी कपडे का पैक रातभर के लिए देकर गर्मी पहुँचाने की कोशिश होनी चाहिए। अगर इन उपचारों के बावजूद भी मलत्याग में कष्ट हो तो गर्म और ठंडे पानी का कटिस्नान करने की व्यवस्था करनी चाहिए। तीन मिनट गर्म पानी में बैठने के बाद एक मिनट ठंडे पानी में बैठना क्रमशः चलना चाहिए और गर्म पानी में बैठते समय पैरों को एक पात्र में रखे हुए गर्म पानी में रखना चाहिए। इन स्नाचों के बाद ठंडे जल से सारे शरीर का स्नान कर सूखी तौलिया से रगड़कर बदन को सुखा लेना चाहिए और तब विस्तर पर लेटकर विश्राम करना चाहिए।

उपर्युक्त उपचारों से जब मल ढीला आने लगे तो निम्नलिखित खाद्य पदार्थ भी रोगी के आहार में जोड़े जा सकते हैं :—

गेहूँ का दलिया, चोकर समेत आटे की रोटी, मूलर,

पालक, बथुआ, तोरई, परवल, मूली, पातगोभी, हरा पपीता आदि सभी हरी शाक भाजिया, पका पपीता, पका बेल, पका केला, खरबूजा, सेव, नाशपाती, मठा, दूध, किसमिस मुनक्का, आलू बोखारा, अजीर, तथा पका या कच्चा नारियल आदि। दाले और उत्तेजक खाद्य पदार्थ एकदम त्याग देना चाहिये।

पुराने बवासीर में, जिसमें आतों की गर्मी के कारण मल कड़ा पड़ जाता है, कुछ दिनों तक प्रत्येक भोजन के साथ चार आना भर की मात्रा से ईसवगोल की भूसी उपयोग करना चाहिए। ईसवगोल का इस्तेमाल करने के पहले उसे बीस गुने वजन के पानी में १२ से २४ घंटे तक ठंडे पानी में भिगो रखना चाहिए। जब पेट साफ होने लगे तो ईसवगोल की मात्रा कम करते हुए उसका प्रयोग बंद कर देना चाहिए।

पुराने बवासीर में कब्ज को मिटाने और शरीर के विकार को दूर करने के लिए तीन से पाँच दिनों का उपवास दोनों वक्त एनिमा के साथ अत्यावश्यक है। उपवास के दिनों में सिर्फ नारंगी या कागजी नीबू का रस दिन में दो-दो घंटे पर लेना चाहिए। उपवास तोड़ने के बाद कुछ दिनों तक फलाहार करना चाहिए। उसके बाद एक वक्त रोटी सव्जी और दूसरे वक्त फलाहार करना चाहिये। तत्पश्चात् धीरे-धीरे सादे भोजन पर आना चाहिये। रोज सुबह शाम १५ से ३० मिनट तक मस्तो पर भाप देने के बाद कटि स्नान लेना चाहिए, या पहले ३ से ५ मिनट तक गरम जल से भरे पानी के टब में कटि स्नान लेने के बाद तुरत ३० से ६० सेकण्ड तक ठंडे जल से भरे पानी के टब में वही स्नान लेना चाहिये। उसके बाद रजाई मोड़ कर गर्मी लाना चाहिए। इसे दिन में दोबार अवश्य करना चाहिये। जुस्ट का प्राकृतिक स्नान भी रोज सुबह मान करना चाहिए, या सवेरे नास्ता के ११-२ घंटा पहले और शाम को भोजन के दो घंटे पहले सेर-डेड सेर मिश्र ठंडे पानी से सान कर और उसमें आधे कागजी नीबू का रस निचोड़ कर नाभि के नीचे सूत्रेन्द्रिय तक एक बार से दूसरे कोख तक फैला लेनी चाहिये और नगभग आधे सेर मिट्टी गैद भी बना कर नगोट के सहारे गुदा मार्ग पर बांध लेनी चाहिए। आठ घंटे बाद मिट्टी की हवा कर शक्ति होने पर २-३ मील टहल लेना चाहिए।

खनी बवासीर में हरी बोतल के सूर्य तप्त जल की ४ खुराके और बादी बवासीर में नारंगी रंग की बोतल के जल की उतनी ही खुराके आधी-आधी छटाक की मात्रा से लेनी चाहिए।

पेट में कृमि

खान-पान की गड़बड़ी और आतों की सफाई ठीक से न होने के कारण अक्सर पेट में कीड़े पड़ जाते हैं जो मल के साथ गुदा द्वार से निकलते हैं। ये कीड़े चावल की लम्बाई से लेकर दो फीट तक लम्बे होते हैं और जब इनकी सख्या पेट में अधिक हो जाती है तो कभी-कभी ये मुख की राह भी निकलते हैं। नारू नाम का एक और विशेष प्रकार का कीड़ा मनुष्य के शरीर से निकलता है जो खास कर परीबों को बहुत सताता है। नारू कीड़े की बीमारी कम या अधिक सभी जगह पायी जाती है, परन्तु मध्य भारत में यह बीमारी बहुत देखने में आती है। नारू कीड़ा सफेद तागे की शकल का और छोटा होता है। यह कुएँ और बावलियों के जल में पैदा होता है और उस जल के साथ मनुष्य के पेट में पहुँच कर धीरे-धीरे बढ़ कर लगभग २-३ फीट लम्बा हो जाता है और तब शरीर के हाथ, पाँव या किसी अन्य अङ्ग को छेद कर अपना मुँह बाहर निकालता है। कितने ही लोगों के बदन से एक साथ आठ-आठ, दस दस नारू निकलते हैं। नारू के शरीर से बाहर मुँह निकालते समय कभी-कभी सारे शरीर में पित्ती उछल आती है, छाला पड़ जाता है, या सूजन हो जाती है साथ ही शरीर की गिराओं में असह्य दर्द होता है।

रंग से बचाव—पोषक तत्वों से पूर्ण प्राकृतिक आहार करने वालों को नारू की बीमारी नहीं होती। जो लोग सदैव पानी ध्यान कर पीते हैं, तथा भोजन के साथ हींग का सेवन करते हैं, उन्हें नारू की बीमारी नहीं होती।

चिकित्सा

पेट में हर प्रकार के कृमि या कीड़ा के उत्पन्न होने पर निम्नलिखित प्रयोग काम में लाये जाने चाहिये—रोज सुबह नीबू का रस और सधा चमक मिश्रित गुणगुने पानी का एनिमा लेना चाहिए। आध घंटा बाद खुली हवा में हल्की कसरत करनी चाहिए और केवल रोटी, सब्जी, कच्ची तरकारी, तथा फल का आहार करना चाहिए। पर यदि रोग पुराना पड़ गया है तो उस हालत

में ७ से १४ दिनों तक केवल फल खाकर रहना चाहिए। पेट जब तक साफ न हो तब तक एनिमा लेना न छोड़ना चाहिए। रोज सुबह शुष्क घर्षण स्नान के बाद साधारण जल स्नान करना चाहिए। दोनों वक्त उदर स्नान भी लेना चाहिए। सप्ताह में दो बार एप्सम साल्ट बाथ भी ले लेने से रोग जल्दी दूर होता है।

एनिमा के पानी में जरा सी सुरती या नीबू का रस घोलकर प्रयोग करना चाहिये। उसके बाद तीन-चार तोलाँ नारियल का तेल गुदा द्वारा आतों में पहुँचा देना चाहिए। ऐसा करने से पेट के कीड़े या तो मर जायेंगे या मल के साथ बाहर निकल आयेंगे।

नारू के मुँह पर केवाच की फली के रोए चिमटे से उखाड़ कर भर देने से नारू का कीड़ा फौरन बाहर निकल आता है। अमर वेल को पीस कर लेप करने से नारू का कीड़ा बाहर आजाता है। बांस के कोमल अंकुर का पुल्टिस नारू पर बाधने से भी नारू बाहर निकल आता है मोर के पंख को जला कर उस की राख को गुड में गोली बना कर खिलाने से नारू भीतर ही नष्ट हो जाता है।

पीली बोतल का सूर्य तप्त जल तीन हिस्सा और हरी बोतल का एक हिस्सा मिलाकर आधी-आधी छटाक की ६ खुराके-दिन में पीने से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

आंत उतरना

आंत उतरने की बीमारी अथवा अन्नवृद्धि को अंग्रेजी में Hernia कहते हैं। शरीर की कमजोरी, विशेषकर पेट में विकृत पदार्थ का अनावश्यक भार पड़ने के फलस्वरूप तलपेट की मासपेशियों की कमजोरी की वजह से इस रोग की उत्पत्ति होती है। इसमें पेशियों में, उस स्थान पर जहाँ वे एक दूसरे पर पड़ती या एक दूसरी को पार करती हुई छल्ले का रूप धारण करती हैं, विच्छेद हो जाता है। उस वृत्त उदरावरण (Peritoncum) जिसमें पेट के सारे पाचन यन्त्र रहते हैं, निम्नलिखित कारणों से धक्का खाकर या भार से दबकर आत के साथ नीचे लटक आता है। यही आत उतरने की बीमारी है—

१. कब्ज होने पर मल के दबाव से,
२. कठिन व्यायाम करने से,

३. खासी, छीक, जोर की हंसी, चीत्कार, कूदने,
तथा पाखाना के वक्त जोर लगाने से,
४. पेट में वायु का प्रकोप होने से,
५. मल-मूत्र के वेग को रोकने से,
७. भारी बोझ उठाने तथा अधिक पैदल चलने से,
८. शरीर को अनावश्यक टेढ़ा-मेढ़ा करने से, या
९. भोजन सम्बन्धी गड़बड़ी एवं मद्यपान के कारण
उदर की पेशियों के फूल जाने से,

उदरावरण आत के साथ अपने स्थान से नीचे उतर आता है और अण्डकोष की सधि में रुककर वहा गांठ जैसी सूजन पैदा करता है। जिसे यदि दबाया जाय तो 'कों-कों' शब्द करता हुआ ऊपर चढ़ता है और छोड़ने पर फिर नीचे उतरकर कोष्ठ को फुला देता है। यह बीमारी अण्डकोष के एकतरफ, पेडू और जंघा के जोड़ में, या दोनों तरफ हो सकती है। जब यह बीमारी दोनों तरफ होती है तो उसे डबल हर्निया' कहते हैं। अण्डकोष का फूल जाना, उसे स्थान पर पेडू में भारीपन मालूम होना, या उस स्थान का फूल जाना इस रोग के सामान्य लक्षण हैं। आत उतरने पर असाधारण पीडा, बेचैनी और कभी-कभी तो प्राणान्तक कष्ट होता है। इस प्रकार की उग्र अवस्था में रोगी को मृत्यु तक हो सकती है। कभी-कभी आत उतरने पर रोगी को कष्ट नहीं भी होता है। वह धीरे से अपनी आत फिर ऊपर चढ़ा लेता है। आत उतरने की बीमारी धीरे-धीरे बढ़ती है, परन्तु कभी-कभी अचानक भी आक्रमण करती है।

नामि प्रदेश में होने वाली अन्य वृद्धि पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों को अधिक होती है। पहले वाली अन्त्र वृद्धि ही आमतौर से लोगों को हुआ करती है। इन दोनों जगहों के अलावा उर प्रदेश में भी अन्त्रवृद्धि होती है।

चिकित्सा

जब रोग का दौरा हो, अर्थात् जब आत उतर आवे तब रोगी को तुरत शीर्षासन की स्थिति में करके या चित लिटाकर और नितम्ब को ऊँचा रखते हुए उस भाग को उंगलियों से सहलाइये और दबाइये जहा पर कण्ट है, आत अपने पूर्व स्थान पर चली जायगी। उसके बाद 'शीतल जल से स्पाइनल बाथ' (Spinal bath) देने से

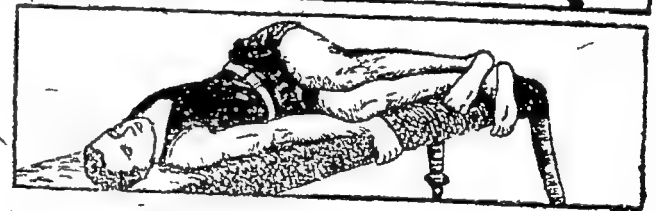
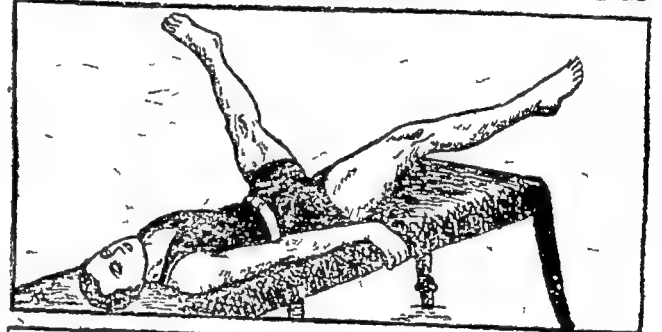
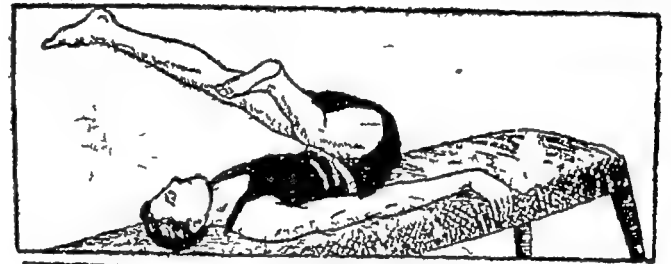
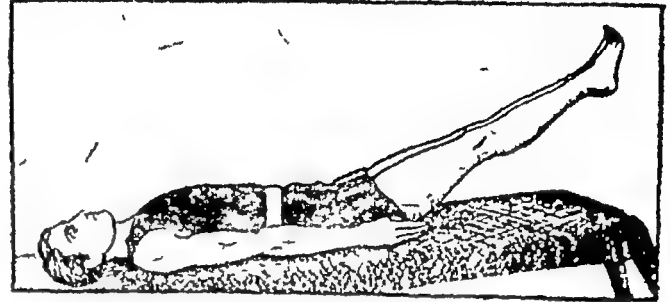
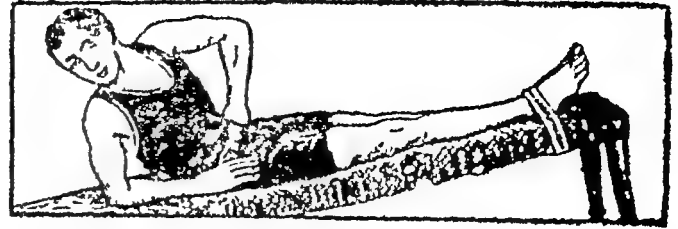
उदर की मासपेशियों को शक्ति प्राप्त होगी और अण्डकोष संकुचित हो जायगा। शुक्र-ग्रन्थियों (Testes) पर बरफ रखने से भी आत आदि अपने मूल स्थान पर चली जाती है। यदि किसी समय उपर्युक्त उपाय करने पर भी आत आदि अपने-अपने स्थान पर वापस न जाय तो उसी समय से पूर्ण उपवास और विश्राम करना आरम्भ करना चाहिए और एक खाली रबर की नली (Syringe) बड़ी आत के भीतर घुसेड कर आत के भीतर सञ्चित गैस को बाहर निकाल देना चाहिये। ऐसा करने से आत सहज ही भीतर प्रवेश कर जायगी। कब्ज होने पर एनिमा के जरिये थोड़ा पानी बड़ी आत में चढ़ाकर उसमें स्थित मल को बाहर निकाल फेंकने से भी आत अपने स्थान पर चली जाती है।

स्थायी लाभ के लिए इस रोग की चिकित्सा 'हर्निया की पेटी' के इस्तेमाल के साथ आरम्भ करनी चाहिए। एक अच्छी सी सुखकर हवादार रबर की गांठ वाली पेटी इस काम के लिए चुनकर खरीद लेनी चाहिए और उसे प्रातः काल उठने के समय से रात को सोने के समय तक लगाये रखकर तलपेट के ऊपर के भाग को लटककर नीचे की ओर दबाव डालने से रोके रखना चाहिए। ऐसा करने से कुछ दिनों में ढीली मांसपेशियों के सरत हो जाने और रोग से जल्द छुटकारा पाजाने की बहुत कुछ आशा रहती है। रात में पेटी उतार कर सोना चाहिये।

स्थायी लाभ के लिये रोग स्थल पर रोज सुबह और शाम चित लेटकर नियमपूर्वक मालिश भी करनी चाहिए। मालिश का समय ५ मिनट से आरम्भ करनी चाहिए और धीरे-धीरे बढ़ाकर १० मिनट तक ले जाना चाहिये। जिस तरफ की आत उतरती है पेडू के उसी भाग पर वृत्ताकार मालिश (Circular Massage) करनी चाहिए। यदि शिकायत दाहिने तरफ हो तो दायाँ हाथ से बाये घुमाकर मालिश करनी चाहिए और यदि बाये तरफ हो तो मालिश के लिए हाथ बाये में दाये घुमाना चाहिए। मालिश के लिये साथ में गरमो के तेल का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। मालिश के बाद उग रगत पर तथा पूरे पेडू पर मिट्टी की गीली पट्टी का प्रयोग करना चाहिए। मालिश और मिट्टी की पट्टी लगाने के पूर्व निम्नलिखित टंग में आक्रान्त भाग पर

देन से अधिक लाभ होता है —

पोस्तों की डोडी को पुरवे में पानी के साथ पकावे । अब उबलने लगे तो उभी से भाप दे और जब पानी थोड़ा ठंडा हो जाय तो उससे स्थान को धोये । हनिया के रोगी को नीचे लिखे व्यायाम भी बड़े लाभकारी सिद्ध होते हैं —



हनिया सम्बन्धी पांच व्यायाम

सर्वाङ्गासन, अर्द्धसर्वाङ्गासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, शीर्षासन तथा शलभासन इस रोग में उपकारी होते हैं । ये सभी आसन यदि रोज न किये जा सकें तो शाम व सुबह दो बार कम से कम शीर्षासन जरूर कर लेना चाहिये । शीर्षासन खाली पेट करना चाहिये और रोज १-१, २-२ मिनट से बढ़ाकर २० या २५ मिनट तक ले जाना चाहिये ।

उपचार-आरम्भ करने के प्रथम एक दिन उपवास करने के बाद रोग जाने तक केवल फल, तरकारी, मठा,

(१) पैरों को किसी से-पकड़वा लीजिये या पट्टी से चौकी के साथ बांध दीजिये और हाथ कमर पर रखिये । अब सिर और कंधों को चौकी से ६ इंच ऊपर उठाकर वदन को पहले बायीं ओर और फिर पूर्व स्थिति में आकर और वदन को उठाकर दाहिनी ओर मोड़िये । फिर हाथों को सिर के ऊपर ले जाइये और वदन को उठाकर बैठने का प्रयत्न कीजिये । यह कसरत कुछ कड़ी पड़ती है इसलिये इस बात का खयाल रखिये कि अधिक जोर न पड़े । पहले इतनी ही कोशिश कीजिये जिसमें पेशियों पर तनाव आये, फिर धीरे-धीरे बढ़ाकर इसे पूरा कीजिये ।

(२) सीधे लेटकर घुटनों को मोड़ते हुए पेट से सटाइये और तब पूरी लम्बाई में-उन्हे फैलाइये और जब तक उनकी गति पूरी न हो जाय उन्हे चौकी से सटने न दीजिये ।

(३) दोनों हाथों को फैलाकर चौकी के किनारे पकड़ लीजिये और पैरों को जहां तक वे फैल सकें फैलाने हुए सिर के ऊपर लाने की कोशिश कीजिये ।

(४) चौकी को हाथों से पकड़े रहे । पैरों को यथा सम्भव ऊंचे रखते हुए सिर के ऊपर लाइये और चौकी को ओर वापस ले जाते हुये उन्हे जितना हो सके फैलाने की कोशिश कीजिये ।

(५) हाथों से चौकी पकड़े रहिए । पैरों को लम्ब के रूप में ऊपर ले जाइये और तब पहले बायीं ओर और फिर दाहिनी ओर वे जहां तक नीचे ले जाये जा सकें ले जाइये । इसमें याद रखने की बात यह है कि दिन पार्व में पैर मुड़े में उस पर असर अधिक होगा । अगर भ्रूणवृद्धि दाहिनी ओर है तो उस ओर से पैरों को मोड़ने की क्रिया बाईं ओर से अधिक बार होनी चाहिए ।

एवं कभी-कभी दूध पर ही रहना ठीक है। कब्ज तो इस रोग में कभी होने ही न देना चाहिये। सप्ताह में एक दिन नियमपूर्वक उपवास करना चाहिये। हर रोज कम से कम एक बार ठंडे जल का एनिमा लेना चाहिये।

प्रातः काल रोगी को पहले गरम जल से फिर ठंडे जल से कटि स्नाय करना चाहिये। सप्ताह में एक बार समूचे शरीर का वाष्प-स्नान भी लेना चाहिए। रोगी को तख्त पर सोना चाहिए जिसका सिरहाना कुछ ऊंचा होना चाहिए। इस रोग में रात भर के लिए कमर की गीली पट्टी भी बड़ा लाभ करती है।

गहरी नीली बोतल के सूर्यतप्त जल की ६ खुराकें आधी-आधी छटांक की रोज लेनी चाहिए।

आन्त्र-पुच्छ प्रदाह (अपेंडिसाइटिस)

तलपेट में छोटी आंत जहां बड़ी आंत से मिलती है, उसके निचले हिस्से में आन्त्र-पुच्छ की स्थिति होती है। इस आन्त्र-पुच्छ या आंत की पूँछ को उपान्त्र भी कहते हैं। इसकी लम्बाई ३ से ९ इंच तक और मोटाई लगभग चौथाई इंच के होती है। यह आकार में बिल्कुल छोटे केचुए के समान होती है। आंत की इस पूँछ में जब किसी कारण से दर्द, सूजन, या जलन उत्पन्न हो जाती है तो उसे आन्त्र-पुच्छ-प्रदाह या अपेंडिसाइटिस रोग कहते हैं।

यह बीमारी धीरे-धीरे जड़ जमाकर प्रकाश में आती है। कभी-कभी हठात् भी आ जाती है। उस वक्त पेट में दर्द होने लगता है, और पेट की दाहिनी ओर का निचला भाग गाठ की तरह कड़ा होकर उभर आता है जिसको दबाने से दर्द बढ़ जाता है। दर्द के साथ ही ठंड मालूम होती है। उसके बाद ही ज्वर हो आता है जो 98° से 102° , और कभी कभी 104° तक पहुँच जाता है। जोरों की मतली मालूम होती है और कै भी।

इस रोग का प्रधान कारण पुराना कब्ज है। कब्ज के कारण एकत्र पुराना मल, आंतों की भीतरी झिल्ली, उसके बाद छोटी-बड़ी आंतों के जोड़, तत्पश्चात् आगे बढ़कर आंत की पूँछ में सूजन और प्रदाह पैदा कर देता है। यही अपेंडिसाइटिस है। इस तरह कब्ज के जितने भी कारण होते हैं वे सभी आन्त्र-पुच्छ-प्रदाह की उत्पत्ति में भी मुख्य रूप से सहायक हुआ करते हैं।

चिकित्सा

१—इस रोग में रोग का जोर जब तक बना रहे कुछ भी खाना या पीना नहीं चाहिए, अपितु पूर्ण उपवास करना चाहिए। अधिक प्यास लगने पर चम्मच से थोड़ा थोड़ा पानी कई बार में दिया जा सकता है।

२—रोग का दौरा होने पर थोड़े-थोड़े गरम पानी का एनिमा २-३ बार देकर आंतों को साफ कर देना चाहिए। पेट में पानी उतना ही जाना चाहिए जितना जाने से आन्त्र-पुच्छ पर अनावश्यक एवं अधिक दबाव न पड़े अन्यथा दर्द में वृद्धि हो जा सकती है। बाद में भी जब तक हालत पुरे तौर से सुधर न जाये दिन में दो बार एनिमा जरूर लेते रहना चाहिए।

३—रोगी को पूर्ण रूप से चारपाई पर लेटकर आराम करना चाहिए।

४—सुबह, शाम और दोपहर को यानी दिन में ३ बार दर्द की जगह पर अर्थात् पेट की दाहिनी तरफ नीचे आधे-आधे घंटे तक गरम और ठण्डी सेक देनी चाहिए।

५—रोगी के पैरों को गरम पानी से भरी बोतलों द्वारा बराबर गरम रखना चाहिए और उसके सिर को दिन में तीन बार धोने के बाद तीनो नार गीली तौलिया से उसके सारे शरीर को पौछ देना चाहिए।

६—दर्द की जगह पर दिन में कई बार मिट्टी की गीली पट्टी रखनी चाहिए जिसे सूखने से पहले ही बदल देनी चाहिए। मिट्टी की पट्टी काफी बड़ी और आध इंच मोटी होनी चाहिए। सूजन कम हो जाने पर मिट्टी की पट्टी की जगह कुछ दिनों तक कपड़े की भीगी पट्टी रखनी चाहिए।

७—सुबह को कटि-स्नान और शाम को मेहन-स्नान लेना चाहिए।

८—रोग का जोर कम होने पर और मालूम होने पर कम से कम एक सप्ताह तक कोई भी ठोस चीज पेट में न ले जानी चाहिए, अपितु फलों के रस अथवा उबनी तरकारी के सूप पर रहना चाहिए। उसके बाद नास्त में ताजे फल और दूध, दोपहर को उबली तरकारी, तथा शाम को सिर्फ दूध ले। फिर धीरे-धीरे साधारण सादे भोजन पर आ जाना चाहिए।

९—पीनी और हरी बोतलों का सूर्य-तप्त जल

बराबर-बराबर लेकर उसकी आधी-आधी छटाक की ८ घुत्तों प्रतिदिन लेने से इस रोग में बड़ा लाभ होता है। कुछ दिनों तक मिश्रित जल लेने के बाद केवल हरी बोतल का जल लेना चाहिए और पूरा लाभ हो जाने पर उसे भी छोड़ देना चाहिए।

मधुमेह (Diabetes)

यह पढ़ने-लिखने वालों, आलसियों एवं केवल स्वादिष्ट भोजन करने के लिये जीने वालों का एक विशेष रोग है, जो शरीर को बहुत आराम देते हैं और उससे मेहनत का काम बहुत कम लेते हैं। श्रम जीवियों और स्त्रियों को यह रोग कम होता है। यह रोग अधि-कतर चालीस वर्ष से ऊपर वाले आयु के बुद्धिजीवी पुरुषों में पाया जाता है। कब्ज- इस रोग का प्रधान कारण है। ६०% मधुमेह के रोगी या तो मोटे होते हैं या मोटे रह चुके होते हैं। रोग बढ़ने के साथ उनका वजन भी घटना शुरू हो जाता है। इसमें शरीर की धमनियां कड़ी पड़ जाती हैं जिसकी वजह से इस रोग से ६६% मौतें होती हैं।

मधुमेह को प्रमेह, बहुमूत्र तथा पेशाब में चीनी आना भी कहते हैं।

मधुमेह की दो किस्में हैं। एक में पेशाब में चीनी आती है। परन्तु दूसरे में चीनी बिलकुल नहीं आती, केवल पेशाब ही अधिक होता है।

[१] बिना चीनी वाला मधुमेह—इसको बहुमूत्र और अंग्रेजी में Diabetes Insipidus भी कहते हैं। इस रोग में पानी जैसा पेशाब अधिक मात्रा में और बार-बार आता है। यह रोग प्रायः अधिक परिश्रम करने के कारण होता है। परन्तु स्नायु दोर्बन्ध इस रोग का मुख्य कारण है। अतः किसी प्रकार की मानसिक उत्तेजना होने पर यह रोग एकाएक प्रकाश में आ सकता है। शरीर के रोम कूप जब किसी कारण से बन्द प्रायः हो जाते हैं तो शरीर का तरल मल जो शरीर से पसीने के रूप में निकलता है बजाय रोमकूपों के रास्ते निकलने के गुदों में जमा होकर पेशाब के रास्ते बहुमूत्र के रूप में निकलने लगता है। शराब के अधिक इस्तेमाल करने, ठंड लगने तथा अधिक ठंडा जल सेवन करने आदि से भी इस रोग की उत्पत्ति हो सकती है।

बहुमूत्र रोग में २४ घंटों में लगभग १० गैलन तक मूत्र शरीर के बाहर निकलता है।

चिकित्सा

इस रोग को दूर करने के लिये सर्व प्रथम पेट को साफ करने का उपाय होना चाहिए तत्पश्चात् शरीर के रोम कूपों को खोलने का। पेट साफ करने और कब्ज दूर करने के लिये कम से कम एक सप्ताह तक रसाहार करना चाहिए और जब तक जहूरत हो गरम या ठंडे पानी का एनीमा लेना चाहिए। रात भर के लिये कमर की भीगी पट्टी भी लगानी चाहिए।

रोम कूपों को सक्रिय करने के लिए रोज दो बार नगे कुर्सी पर बैठकर और कमबल झोढ़कर ५ मिनट तक वाष्प स्नान लेना चाहिये या आतप स्नान। उसके बाद थोड़े ठंडे जल में कटि स्नान, मेहनत स्नान या जुस्त का प्राकृतिक स्नान १० मिनट तक लेना चाहिए। बाद को ठंडे जल से साधारण स्नान भी किया जा सकता है। सप्ताह में एक बार एक बंटा के लिए समूचे शरीर पर भीगी चादर को लपेट देनी चाहिए तत्पश्चात् शीतल घर्षण स्नान। प्रतिदिन हल्का व्यायाम करना अथवा खुली जगह में वायु सेवन करना भी नितान्त आवश्यक है।

क्षार घर्मी खाद्य पदार्थ जैसे फल, ताजी सब्जी तथा कच्चा ताजा दूध आदि का सेवन करना चाहिए। कागजी नीबू का रस मिश्रित जल प्रचुर मात्रा में पीना चाहिए। पहले कुछ दिनों तक गरम पानी पीना चाहिए उसके बाद ठंडा। शरीर को गरम रखने के लिए गरम वस्त्र धारण करना चाहिए।

[२] चीनी वाला मधुमेह—इस प्रकार के मधुमेह को अंग्रेजी में Diabetes Mellitus कहते हैं। यह मर्ज हाजमे की खराबी से होता है और बड़ी मुश्किल से जाता है। इस रोग के साथ अन्य कितने ही रोग चलते हैं, जिनमें मन्दाम्बि, बेहद भूख, बेहद प्यास, कब्ज, सिर-दर्द, भ्रि में चक्कर, नेत्र विकार, त्वचा की शुष्कता, शक्तिहीनता, मसूढ़ों का फूटना, दांत के रोग, मुंह से दुर्गन्ध का निकलना आदि मुख्य हैं। इस रोग के बढ़ जाने और पुराना पड़ जाने पर अधिक भयानक शारीरिक विकार, जैसे समस्त शरीर में खुजली, जल्दी न

अच्छा होने वाले फोड़े, कारवकल, शरीर के रोमकूपों का बन्द हो जाना, फेफड़ों के विकार, राजयक्ष्मा, स्नायु-विकार, अंधापन, मूत्रद्वार में जलन, मूर्च्छा तथा उक्क-वत हो जाते हैं।

इस रोग के रोगी का पेशाब साफ, हल्का, पीलापन लिये हुये गाजयुक्त होता है। उसे बोटल में रखने से नीचे कोई चीज नहीं जमती। परन्तु उसमें मीठी या खट्टी बू आती है। रोगी को दिन रात में २॥ से ६ सेर तक पेशाब होता है जिसमें ४ से ५० तोले तक चीनी होती है। चिन्ता, क्रोध तथा भय आदि मानसिक विकारों के कारण रोग के उपर्युक्त लक्षणों में असाधारण वृद्धि हो जाती है।

यह रोग धीरे-धीरे जड़ जमाता है। वजन कम होने लगता है, शरीर सूखता जाता है, कमजोरी बढ़ती जाती है तथा शरीर का तापक्रम बढ़ जाता है। इस रोग में प्लीहा और यकृत अपना काम पूरी तरह नहीं कर पाते और पाचक रस पैदा करने वाली क्लोमादि ग्रन्थियों से आवश्यक मात्रा में पाचक रस नहीं निकलता। फलतः भोजन ठीक से नहीं पचता और उसके श्वेत-सारीय भाग के शर्करा में परिणित होने पर जब वह रक्त द्वारा शरीर के उपयोग के लिये प्लीहा में लाया जाता है तब प्लीहा की शिथिलता के कारण रक्त में अनावश्यक मात्रा में शर्करा बच रहती है जिसे गुर्दे पेशाब के रास्ते शरीर के अन्य तरल विषों के साथ बाहर निकाल देने के लिये मजबूर होते हैं। मूत्र के साथ इस प्रकार शर्करा का आना ही मधुमेह कहलाता है। यहाँ यह जान लेना चाहिए कि जो कुछ हम खाते हैं वह पेट में जाकर पहले शर्करा का रूप धारण करता है जिसका शोषण करके ही शरीर शक्ति एवं गरमी प्राप्त करता है। परन्तु यही शर्करा जब बिना शरीर के काम आये ही मूत्र के साथ बहने लगती है तो शरीर दिन दिन दुर्बल होने लगता है और अन्त में मर हो जाता है।

अधिकांश मोटे व्यक्ति इस रोग से ग्रस्त होते हैं तथा २० प्रतिशत मधुमेहियों में यह रोग पैतृक होता है।

चिकित्सा

प्रारम्भ में यदि रोगी अधिक दुर्बल न हो तो उसे

दो या तीन दिन का उपवास एनिमा के साथ अवश्य करना चाहिए। फिर उपवास तोड़ने के बाद १० दिन तक अन्न का सर्वथा त्याग करके केवल उबली और कच्ची हरी शाक तरकारियों या उनके सूप (रस) एवं सन्तरे, टमाटर, पकोय, मुसम्बी, अनन्तास, प्रगूर, आम, जामुन, अनार, अमरुद, नासवाती, सेव, पकी गूलर आदि फलों या उनके रस पर रहना चाहिए। इससे पेशाब में चीनी का जाना तो कम होगा ही, साथ ही साथ शरीर के अन्दर वह शक्ति जाग्रत होगी जो चीनी को शरीर के अन्दर जड़व करती है और उसे बेफायदा बाहर निकल जाने से रोकती है। उसके बाद एक मास तक सवेरे फलों का रस या बेल की कोमल पत्तियों को कुटकर उसका एक तोला रस नाश्ता के रूप में, दोपहर को चोकरदार गेहूँ के आटे की रोटी या गेहूँ अथवा जौ की दलिया और उबली तरकारी, तीसरे पहर एक गिलास मक्खन निकला हुआ मठा, तथा शाम को केवल एक गिलास फल-रस लेना चाहिये।

साधारण स्नान शीतल जल से करना चाहिये। दुर्बलता अधिक हो तो कुछ दिनों तक स्नान गुनगुने पानी से भी किया जा सकता है। परन्तु स्नान के प्रथम मृदु धूप में बैठकर सरसों के तेल से समूचे शरीर की खूब अच्छी तरह मालिश जरूर करा लेनी चाहिये। स्नान के समय पहले नेरुदण्ड पर ५ मिनट तक ठंडे पानी की धार छोड़नी चाहिये, फिर स्नान कर लेना चाहिये और शरीर पर के पानी को हाथों की हथेलियों से रगड़-रगड़ कर सुखा देना चाहिये।

लगातार चालीस दिनों तक उपर्युक्त चिकित्सा-क्रम चलाने से मधुमेह जरूर दूर हो जाता है। और यदि रोग बढ़ जाने के कारण चालीसवें दिन वह पूर्णरूप में न चला जाय तो फिर उम्मी चिकित्साक्रम को दोहराना चाहिये, ताकि रोग की जड़ बिलकुल कट जाय।

जब पेशाब में चीटिया न लगे तो मममिये उगने चीनी नहीं है।

यदि रोगी जल्दी अच्छा होना चाहता है तो निम्न दिव्तिन प्रयोग उपर्युक्त चिकित्सा-क्रम में और जोड़ देना चाहिये।

(१) प्रातः काल शीत के बाद ताजे पानी का एनिमा

ले। उसके बाद आध घंटे तक पेड़ पर गीली मिट्टी की पट्टी बांधे, या २० मिनट तक कटि-स्नान करे। फिर शक्ति भर व्यायाम करे या शुद्ध वायु में तेजी से टहले। इससे कब्ज टूटेगा।

(२) शाम को या तीसरे पहर मेहनत-स्नान करे। उसके बाद शक्ति भर थोड़ा टहले। इससे जीवनी शक्ति की वृद्धि होगी।

(३) तलपेट पर सेक देकर या मर्दन करके रात भर के लिये कमर की गीली पट्टी लगावे।

(४) चारणी रंग की बोतल का सूर्य तप्त जल दो हिस्सा, तथा आसमानी रंग की बोतल का एक हिस्सा मिलाकर आधी-आधी छटाक की ४ खुराकें रोज पान करे।

इस परिवर्द्धित चिकित्सा-क्रम से केवल १५ दिनों में ही पेशाब में चीनी आना बंद हो जायगा।

उपर्युक्त के अतिरिक्त, शारीरिक और मानसिक विश्राम इस रोग में बहुत जरूरी है, खुली हवा में वास और गहरी सास की कसरत आवश्यक है, साथ ही कागजी नींबू का रस जल में निचोड़ कर दिन में कई बार पीना चाहिये। ताजे आवले के रस में शुद्ध शहद चाटना भी लाभ करता है। जामुन की गुठली का चूर्ण १५ रत्ती की मात्रा में या केवल चार-चार जामुन की हरी पत्तियां दिन में दो बार चबाकर खाना उपकारी होता है। तथा सप्ताह में एक दिन उपवास और मठा का कल्प मधुमेह को दूर करने में अमोघ सिद्ध होता है। इस रोग में २४ घंटों में ८ गिलास पानी पीने से भी रोग निवृत्ति जल्दी होती है।

पथ्य—परवल, करेला, टमाटर, जामुन, खीरा, ककड़ी, पपीता, चना दूध में भिगोरकर शहद के साथ, जो और चना के आधोआध मिले आटे की रोटी, पालक, बधुआ, मरसा, चीनाई, लौकी, नेनुआ, फालसा, खिन्नी, दही, तरबूज, पका आम, सहिजन, तोरई, मूली, पातगोभी पणिग की पत्ती, मेथी का साग, पोदीना, सेम, प्याज का साग, गाठ गोभी, मठा, चोकरदार गेहूं का आटा, ज्वार, भावा, रांगी, अकुरित मूंग, चना आदि।

पर है—आलू, चावल, मटर, बाजर, काजू, बादाम, अमरोट, नादूदाना आदि ज्वेतमार प्रधान खाद्य, सब तरह के मोठे फल, मेवे जैसे राजूर, किशमिश, अजी, मुनक्का,

खवानी, गलजम, तेल, मसाला, चीनी, अधिक नमक, मिठाई, गुड, माग-मच्छली, अण्डा, चाय, काफी, तम्बाकू आदि नशीली वस्तुएं, अधिक भोजन, ६-७ घण्टे से अधिक सोना, दिन में सोना, भ्रम, क्रोध, चिन्ता आदि मानसिक विकार, घी, दूध तथा मक्खन आदि।

पित्ताशय की पथरी

पित्ताशय की पथरी और उसका शूल एक कठिन और भयानक रोग है। इसे अंग्रेजी में 'बिलियरी कालिक' कहते हैं।

पित्ताशय नाशपाती की शकल का एक अङ्ग है जो यकृत के दाहिने भाग के नीचे रहता है। इसी में अस्वाभाविक दशा में पथरी बनती है। पित्ताशय को अंग्रेजी में Gall Bladder और पथरी को Gall Bladder-Stone कहते हैं। शरीर अथवा पित्ताशय की स्वाभाविक दशा में पथरी कभी नहीं बनती।

अप्राकृतिक आहार-विहार, आहार में चिकनाई वाले पदार्थ की अतिशयता, औषधियों का अधिक सेवन, तथा मेहनत की कमी-आदि के कारण जब शरीर रोगी होने लगता है तब सबसे पहले यकृत रोगी होता है। क्योंकि पचाने के काम में यकृत का बड़ा हाथ होता है। नतीजा यह होता है कि रोगी यकृत में तैयार हुआ पित्त, विकार-युक्त हो जाता है जो पित्ताशय में पहुँचकर उसमें सृजन और प्रदाह उत्पन्न करता है जिसके फलस्वरूप पित्ताशय की श्लेष्मिक-कला के रुग्ण होने पर उसमें स्थित दूषित पित्त और कफ वायु से सूख कर पत्थर की तरह कठोर हो जाते हैं जिसे पथरी कहते हैं। छोटी से छोटी पथरी सरसों के दाने के बराबर होती है और बड़ी से बड़ी अण्डे के बराबर। एक के बजाय कई पथरियां भी बन सकती हैं।

इस रोग में पहले दाहिनी तरफ पसलियों के नीचे नाभि तक भीठा-भीठा दर्द या वोभ-सा मानूम होता है। कब्ज भूल न गगना, भोजन से अरुचि, पीलिया रोग, तथा जाड़ा-बुखार आदि लक्षण दृष्टिगोचर होते हैं। पर जब कभी पथरी पित्ताशय से बाहर निकलने की कोशिश करती है तो पित्ताशय की नलिका, जो चौथाई इंच से भी कम मोटी होती है, के पतले सुराख में उससे रगड़ लगने के कारण यकृत के स्थान पर यानी दाहिनी पथरी के

नीचे और कभी-कभी दाहिने कंधे तक हठान असह्य वेदना होने लगती है, साथ ही कभी-कभी शरीर ठंड से कांपने लगता है, तत्पश्चात् तेज ज्वर चढ़ता है, ठंडा पसीना आने लगता है, तथा भतली और कै होने लगती है। पथरी जब उपचार से या अपने आप पित्त-नलिका से निकल कर आत में बाहर निकलने के लिए आजाती है तब दर्द होना बिल्कुल बंद हो जाता है। अक्सर पथरी के छोटे छोटे टुकड़े कुछ अन्तर दे दे कर निकलते हैं।

चिकित्सा

शूल की अवस्था में रोगी को गरम पानी में रखना बहुत लाभदायक होता है। पानी रोगी के सहने लायक गरम होना चाहिये। कमरे में वायु के प्रवेश का अच्छा प्रबन्ध होना चाहिए और रोगी के सिर पर ठंडे पानी से भीगी तोलिया रखना न भूलना चाहिए। रोगी गरम पानी में आवश्यकतानुसार आधे घंटे तक रखा जा सकता है। जिसे हृदय, वक्रत या घमनी का भी रोग हो या जो वृद्ध या कमजोर हो, उसके लिए यह उपचार ठीक न होगा। ऐसे रोगी के लिए गर्म सेंक उपकारी होगी। कोई मोटा कपड़ा गरम पानी में निचोड़ कर पित्ताशय के सामने वाले भाग अर्थात् नीचे की पसलियों और उदर के ऊपर वाले पूरे भाग पर रखना चाहिए और उसकी गर्मी बनाए रखने के लिए ऊपर ऊनी कपड़ा लपेट देना चाहिए। इस पट्टी को थोड़ी-थोड़ी देर के अन्तर से बदलते रहना चाहिए। गर्मी बनाये रखने के लिए गर्म पानी की बोतल भी काम में लाई जा सकती है। इस प्रकार ताप का प्रयोग करने से शरीर के तन्तु ढीले पड़ जाते हैं, तकलीफ कम हो जाती है, और पथरी के निकलने में भी सहायता मिलती है। इस अवस्था में एक गरम पानी का एनिमा, तकलीफ कम होने तक हाथों और पावों को गरम रखना, गहरी सांस लेना, गरम जल पान तथा जैतून का तेल एक-एक चम्मच कागजी नीबू का रस मिलाकर थोड़ी-थोड़ी देर बाद पिलाना भी बड़ा लाभ करता है। रोगी को जिस अवस्था में आराम मिले उसे उसी अवस्था में लेटा कर पूर्ण विश्राम देना चाहिये। दौरा होने के पूर्व लक्षण प्रगट होते ही गरम पानी का एनिमा देकर एक गरम जल का कटि-स्नान दे देने से घड़ी राहत मिल जाती है।

स्थायी लाभ के लिए रोग की प्रवृत्ति के अनुसार दो

से चार दिनों का उपवास करना चाहिए। उपवास दिनों में सिर्फ ठंडा या गरम जल नीबू के रस के साथ लेना चाहिए। सुबह-शाम गुनगुने पानी का एनिमा लेना चाहिए। सुबह को गौच के बाद और शाम को सोने के कुछ देर पहले। इसके बाद तीन दिनों तक केवल रसदार फलों का आहार करना चाहिए। प्रातःकाल और रात को सोने से पहले एक गिलास गरम जल में एक नीबू का रस डालकर रोज पीना और अपने आप पाखाना न हतो एनिमा लेना चाहिए। तत्पश्चात् तीन दिनों तक फलाहार के साथ थोड़ा धारोण दूध, मठा या दही का घोल जो मुआफिक पड़े, लेना चाहिए। अतः में कुछ दिनों तक निम्नलिखित चिकित्सा-क्रम चलाना चाहिए फिर दौरे का भय न रहेगा।—

सुबह उठकर एक गिलास गरम जल में एक कागजी नीबू का रस निचोड़ कर पीना। नित्य क्रिया, प्रातः भ्रमण, खीट कर विश्राम। फिर हिप बाथ (पहले गरम पानी से १५ मिनट, फिर ठंडे पानी से १० मिनट)। १॥ घंटे बाद रसदार फल का, जल पान, एक घंटे बाद एक गिलास ठंडे जल में एक कागजी नीबू का रस निचोड़ कर पीना। दिवा भोजन में भाजी, सलाद उबली तरकारी और मठा। संध्या को यकृत और पेड़ पर गीली पट्टी-आध घंटा तक फिर टहलना। सांय भोजन में ताजे फल, किशमिश मूंग की अकुरी और दूध मूलात् से पहले रात को कमर की गीली पट्टी की लपेट।

जबतक पेट खूब ठीक न हो जाय तब तक दिन व रात के भोजन में अन्न के बदले रामदाना, मलाना, या थोड़ा-सा चोकर जोड़ा जा सकता है। उसके बाद दिन में थोड़ा सा चावल या एक दो चोकरदार रोटी मिला सकते हैं। जब कुछ ताकत हो चले तो लेट कर किए जाने वाले पैर और पेट के व्यायाम करना भी उचित है। बीच बीच में एक दिन का उपवास कर दो दिन फलाहार करना चाहिए। प्रतिमास दो बार पूरे शरीर का भाप स्नान भी आवश्यकतानुसार।

खट्टे रसदार फल, ताजे आक, मठा, मकान, जैतून का तेल सोते वक्त, तरबूजा, खीरा आदि उम रोग में लाभ करते हैं। पर श्वेतसार एवं चर्बी वाले मांस पदार्थ जैसे घी, दूध, केला आदि मूत्रदायक फल, मूत्र मीरे, आ

शरीर जमीन के नीचे पैदा होने वाली तरकारियां मूली, गाजर, शलजम, को छोड़कर, चीनी, मंदे की चीजें, तली चीजें, तथा नशीली चीजें इस रोग में हानि पहुंचाती हैं।

मूत्राशय और वीर्य की पथरी

शरीर के रक्त का दूषित तरल मूल, गुर्दों द्वारा छनकर मूत्र की शकल में मूत्राशय में जमा होता रहता है जहां से वह मूत्र-नलिका द्वारा बाहर हो जाया करता है। शरीर अथवा मूत्र यन्त्रों की अस्वाभाविक अवस्था में जब वायु मूत्राशय में आये हुए मूत्र को सुखा देती है अर्थात् जब मूत्र शरीर स्थित तप्त वायु से सूख कर पथरी की तरह कड़ा हो जाता है तब पथरी रोग होता है। इसको निम्नलिखित प्रकार से भी समझा जा सकता है—

मूत्र त्याग की इच्छा होने पर जब हम उसे त्याग नहीं करते अपितु किसी कारणवश जबर्दस्ती मूत्राशय में ही रोक रखते हैं तो मूत्र यन्त्रों—मूत्राशय और गुर्दों में उसी समय से रासायनिक प्रक्रिया आरम्भ हो जाती है अथवा उद्वेग उत्पन्न हो जाता है जिससे मसाने में गरमी बढ़ जाती है, मूत्र का द्रव अंश भाप बन कर उड़ जाता है और कुछ शरीर के रक्त में पुनः मिलकर रक्त को विपाक्त कर देता है। मूत्राशय में मूत्र के इस प्रकार चुक जाने से मूत्र करने की हाजत ही मिट जाती है। परिणामतः मूत्राशय और गुर्दों में नमक और नष्ट होने वाले विजातीय द्रव्यों के पीले-रंग के छोटे-छोटे रवे बाकी बच रहते हैं। जो बाद में मूत्र करते समय मूत्र के साथ बह जाते हैं। परन्तु फिर भी कुछ रवे मूत्राशय में पटक रहे जाते हैं। इस तरह वर्षों बाद जब मूत्राशय में ऐसे रवे अधिक मात्रा में एकत्र होते हैं तब साधारणतः वे आपस में मिलकर पथरी का रूप धारण कर लेते हैं। पथरी के रवे उन्हीं ग्रन्थियों के मूत्राशय में अधिक बनते हैं जिनके पेशाब में विकार द्रव्यों का अंश सामान्य से बहुत अधिक होता है।

मूत्राशय में पथरी, शरीर में विकार उत्पन्न होने पर अथवा प्रकृति विरुद्ध आहार-विहार करने से उसी तरह बनती है जिस तरह इन्जन के व्यायलर में पपड़ी जम जाती है। जब तक मूत्राशय में पथरी छोटे-छोटे रवों के रूप में होती है तब तक वह मूत्र के साथ निकलती

रहती है और किसी प्रकार की तकलीफ नहीं देती। परन्तु जब रवे आपस में मिलकर बड़े हो जाते हैं तब मूत्र प्रणाली में अटक कर दर्द गुर्दा पैदा कर देते हैं। इसी को पथरी रोग कहते हैं।

जो लोग मंथुन के समय अधिक आनन्द प्राप्त के लिये स्थानच्युत या निकलते हुए वीर्य को रोक लेते हैं उनका वीर्य भीतर रास्ते में ही अटक कर रह जाता है और बाहर नहीं निकलने पाता। उसी अटके हुए वीर्य को जब वायु लिंग और फोती के बीच में मूत्राशय के मुँह पर ले जाकर सुखा देती है तब वह वीर्य की पथरी कहलाती है।

पथरी के निकलने के पहले मूत्राशय में अफरा आ जाता है—वह सूज या फूल जाता है और उसके चारों तरफ अत्यन्त पीड़ा (रीनल कालिक पेन) होती है अथवा पेडू के पास के स्थानों में दर्द होने लगता है। मूत्र में बकुरे के पेशाब की सी बदबू आती है, पेशाब कष्ट से होता है और भोजन की रुचि नहीं होती।

पथरी के विकल चुकने पर नाभि में, फोती के नीचे सीवन में तथा नाभि के नीचे की जगह मूत्राशय या पेडू के मुँह में दर्द होता है। मूत्र बहाने वाले मार्गों के बन्द हो जाने से मूत्र की धार बीच में ही फट जाती है यानी विच्छिन्न धार से पेशाब होता है। पेशाब करते समय जोर करने से पीड़ा होती है। किसी समय पथरी के मूत्र मार्ग से अचानक हट जाने पर गोमेद के समान साफ पेशाब आराम से होता है। मूत्र मार्ग में पथरी द्वारा किसी तरह का छिलन या घाव हो जाने से पेशाब में खून दिखाई देता है और पेशाब निकलते समय भयङ्कर वेदना होती है।

मूत्राशय की पथरी के लक्षण विशेष—कम्प, दांत पीसना, दर्द के मारे चिल्लाना, लिंग और नाभि को हाथों से दबाये रहना, पेशाब के समय खाँसने से अधोवायु के साथ मल निकल जाना और टप-टप करके पेशाब होना, पेडू में अत्यन्त जलन और भयङ्कर वेदना होना तथा पेडू में मुई गड़ाने जैसी पीड़ा होना आदि मूत्राशय की पथरी के खास लक्षण हैं। पथरी का रंग नीला, पीला, काला, लाल अथवा सफेद होता है तथा वह कोटेदार, चिकनी, तिकोनी अथवा चिपटी आदि कई आकार-प्रकार की

होती है।

वीर्य की पथरी के लक्षण विशेष—पेड़ू में कांटा चुभाने जैसा दर्द होना, दोनों फोतो का सूज जाना, दुर्बलता, ग्लानि, काख में पीड़ा, पाड़ुता, अरुचि मूत्राघात, तृषा, हृदय वेदना तथा वमन आदि।

चिकित्सा

इस रोग के दौरे को रोकने के लिये ऐसा उपाय करना चाहिए जिससे गुर्दे और मूत्राशय को अपनी शक्ति से अधिक विकारी द्रव्यों को बहाने का काम न करना पड़े। नहीं तो जैसे केवल पानी बहाने वाली नाली में राख, मिट्टी और कोयला डालो रहने से बारम्बार सफाई करते रहने पर भी वह गन्दी और बेकार बनी रहती है, वही दशा गुर्दे और मूत्राशय की भी होगी। गुर्दों और मूत्राशय पर अधिक बोझ न पड़े, इसके लिये दो बातों पर ध्यान देना नितान्त आवश्यक है। १—उचित आहार और २—शरीर की आन्तरिक सफाई।

सामान्यतः नीचे लिखे उपचारों से पथरी का बनना एवं तज्जन्य पीड़ा का होना तो रुक ही जायगा, साथ ही साथ लगभग समूचे शरीर के स्वास्थ्य में सुधार हो जायगा—

दो से चार दिनों तक केवल जल (जिसमें नीबू या नारङ्गी का रस मिला दिया जाय) पर रहेना चाहिए। उसके बाद दो-तीन दिनों तक केवल रसदार खट्टे, मीठे फल लिए जायें। इन दिनों नित्य दो बार इश लेकर सुबह-शाम पेट साफ कर लेना आवश्यक है। उसके बाद क्रमशः नीचे लिखे क्रम-पर आजाना चाहिए।

सुबह को गरम पानी में एक नीबू का रस, ताजे रसदार फलों का नाश्ता (जरूरत हो तो पावभर धारोण्य दूध भी) ९ बजे एक गिलास पानी में एक नीबू का रस, दिन के भोजन में थोड़ा लाल चिउड़ा, दही और भाजी-सलाद, ४ बजे फल-रस का पेय, सूर्यास्त में पहले गूदेदार फल, एक दो चोकरदार रोटी खजूर के साथ, कुछ भिगोयी किशमिश।

महीने में पूरे शरीर का एक स्टीम बाथ, रोज १५ से २० मिनट तक कटिस्तान, रोज शरीर की सूखी मालिश, पाचन-क्रिया ठीक रहे इसके लिए सुबह शाम टहलना तथा कोई अन्य हल्का व्यायाम नियमित रूप से करना। ७ अथवा १५ दिन पर एक दिन उपवास।

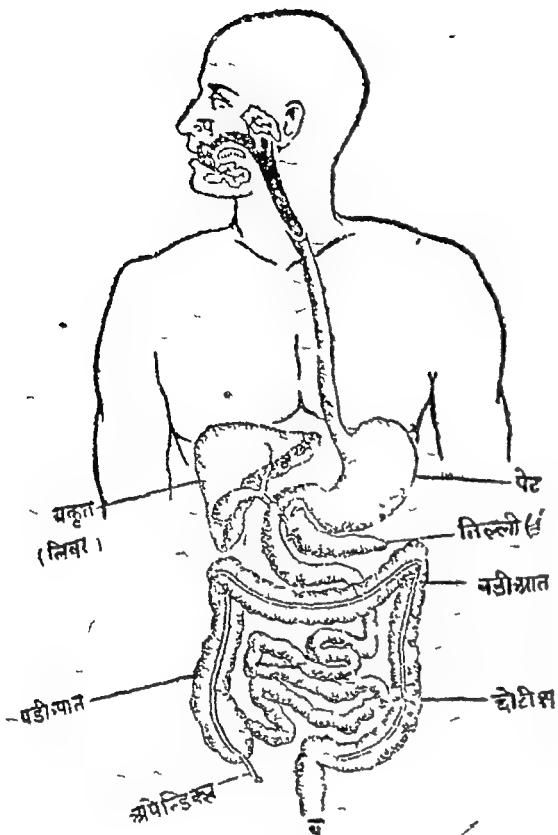
उपर्युक्त के अतिरिक्त पथरी के रोगी को २४ घंटे कम से कम ५ या ६ गिलास शुद्ध ताजा जल सादा फल-रस मिलाकर अवश्य पीना चाहिए। इस रोगी नारियल, ताड़ और खजूर का ताजा मीठा रस (ता फलों और शाक-सब्जियों का रस, दूध, मखनिया मठा, दूध या दही का तोड़, सबेरे ताजे दूध में जल मिलाकर पीना, दशा कुछ सुघरने पर छेना और मक खरबूज, तरबूज, खीरा, ककड़ी, गुलर, पका केला, चावल, गेहूँ की दलियाँ, कुरथी का पानी, सहद, विमिश्र, अंजीर, पिंडखजूर, छुहारा, नारियल की ग बादाम तथा मूंगफली आदि पथ्य हैं, पर मास, मछ अण्डा, दाल, नमक, मसाले, चीनी, पकवान, मिठ अचार-चटनी तथा सिरका आदि अपथ्य।

अम्लपित्त और पित्त की कमी

(यकृत-विकार)

लीवर, जिगर अथवा यकृत के अपना काम ठीक-ठीक करने से शरीर में पित्त (Bile) की उत्पत्ति पूरी मात्रा में होती रहती है जिससे भूख खुलकर लगती है, पाचन क्रिया ठीक-ठीक और समय पर होती है, तथा शरीर में रक्त स्वस्थ और शुद्ध रहता है, जिसके परिणामस्वरूप मनुष्य पूर्णरूप से स्वस्थ रहता है तथा सुन्दर दिखता है। ऐसे व्यक्ति का मस्तिष्क साफ रहता है, बुद्धि प्रखर होती है, आखें चमकीली और स्वस्थ होती हैं, तथा चेहरा हंसता हुआ होता है। इसके विपरीत जिस मनुष्य में जिगर ठीक-ठीक काम नहीं करता वह जानता ही नहीं कि भूख क्या चीज है? उसे अपच और कब्ज की शिकायत हमेशा बनी रहती है, उसके शरीर का रक्त विपाक होता है जिसके फलस्वरूप ऐसा मनुष्य चिर रोगी बना रहता है और जवानी में ही बूढ़ा दिखने लगता है। ऐसा व्यक्ति मूर्ख, गावदी, चिड़चिड़ा, और कूठमग्ग होता है, उमकी जीभ मैली और आखें निस्तेज होती हैं, त्वचा मटमैली और खुरदुरी होती है, तथा उमका चेहरा रोता हुआ और मन गिरा हुआ होता है। ऐसे व्यक्ति को मिर दर्द, मीठे में जलन, पित्त विकार, मतली, कैं आदि अनेकानेक दोष और मद रोग सदा घेरे रहने हैं जिनसे वह परेशान रहता और मौत की घड़िया गिनता रहता है।

शरीर की समस्त क्रियाओं में यकृत सबसे बड़ी भूमिका



यकृत

वाहिका ग्रन्थि है। इसका वजन शरीर के कुल वजन का लगभग ४० वा भाग या पीने दो सेर के करीब होता है। यह पेट की दाहिनी ओर वक्ष-उदर-मध्य पेशी (Diaphragm) के निचले भाग में स्थित होकर शरीर की पाचन, अभिशोषण, तथा मलविसर्जन आदि आवश्यक क्रियाओं का संचालन करता है। यह एक थैली के आकार का होता है, जिसे पित्ता भी कहते हैं। आते, आमाशय, विलोम, प्लीहा, और रक्त जिन पर शरीर के तन्तु अपने पोषण के लिये अवलम्बित रहते हैं सब के सब अप्रत्यक्ष रूप में इसके प्रभाव के अन्दर रहते हैं। पित्त अथवा पाचक रस इसी पित्त या यकृत में बनता है जिससे निकलकर वह एक नली के जरिये पक्काशय वा पित्ताशय में जमा होता रहता है।

यकृत के कार्य—यकृत का सबसे महत्वपूर्ण कार्य पित्त का उत्पादन है जो उसके कोषाणुओं की विशेषता है। पित्त का स्राव और उमका निर्माण निरन्तर होता रहता है और एक क्षण के लिये भी बन्द नहीं होता ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार हृदय की धड़कन मरते दम तक एक क्षण के लिये भी बन्द नहीं होती। पित्त के स्राव की

मात्रा भोजन के दो घंटे बाद सबसे अधिक और आठ घंटे बाद सबसे कम रहती है। श्वसन-प्रश्वास की क्रिया का भी इस स्राव पर असर होता है—गहरी साँस लेने पर यकृतप्रणाली में जो उसे द्वादशांगुलात्र में पहुँचाती है उसका प्रवाह तीव्र हो जाता है।

सयुक्त शिरा (Portal vein) के द्वारा जब द्वाक्षोज क्षुद्रान्त्र (छोटी आत) से होकर यकृत में पहुँचता है तो उसका अधिकांश भाग मधुजन (Glycogen) में परिणत हो जाता है। यह रासायनिक परिवर्तन यकृत की समीकरण क्रिया का परिचायक होता है। पुत्तनक पदार्थों जैसे दाल, मास आदि का परिवर्तन भी यकृत में ही होता है जिसके फलस्वरूप यूरिया अम्ल उत्पन्न होता है जो गुर्दे के पास सफाई करने में लगता है। इसके अतिरिक्त यकृत के छोटे-छोटे बोज कोषों में दूषित रक्त की भी सफाई होती है। विपैली चीजों को रक्त से निकालने का कार्यभार भी यकृत पर ही पड़ता है। शरीर में अनावश्यक रूप से पहुँचे हुए विजातीय द्रव्यों और विपैली औषधियों के कुप्रभाव को दूर करने के लिये यकृत को विशेष रूप से उत्तेजित होकर प्रयत्न करना पड़ता है। शरीर के इन विविध कार्यों को सभालने में यकृत को बहुत मेहनत करनी पड़ती है।

उपर्युक्त विवेचन से यह स्पष्ट है कि यकृत को शरीर के रक्षार्थ, अकेले निम्नलिखित चार-चार प्रकार के कठिन एवं अत्यावश्यक कार्य अनवरत और एकसाथ करने पड़ते हैं—

- (१) शरीर की गन्दगी को निकालना,
- (२) पित्त का निर्माण,
- (३) शर्कराजन (Glycogen) का भण्डार प्रस्तुत करना तथा

(४) उस विष को जो शरीर में प्रवेश पा जाता है उसके प्रभाव को नष्ट करना।

यकृत के इन कार्यों में से किसी में जब किसी कारण से बाधा उपस्थित होती है तो शरीर रोगी हो जाता है। यकृत के पहले कार्य में बाधा पड़ने पर वह स्वयं सूज जाता है दूसरे कार्य में बाधा पड़ने पर पीलिया या पथरी रोग हो जाता है, तीसरा कार्य ठीक से न हो जाने पर मधुमेह और चौथा काम बिगड़ जाने पर सारा शरीर ही

कमजोर पड़ने लगता है।

पित्त और उसके कार्य—उत्तम स्वास्थ्य केलिये यह जरूरी है कि यकृत रोज शरीर में कम से कम आध सेर से लेकर एक सेर तक पित्त का निर्माण करे। क्योंकि उत्तम पाचन के लिये काफी पाचक रस अर्थात् पित्त की जरूरत पड़ती है। इसीलिये प्रकृति ने पित्त को एकत्र कर रखने के लिये यकृत के दाहिने भाग के नीचे नासपाती के आकार की एक थैली लटका रखी है जिसे पित्ताशय कहते हैं। पित्त नलिका यकृत से निकलकर जहां आत में मिलती है वहां एक ढक्कन (Valve) होता है। जब आत में जाकर खाद्य को पचाने के लिये पित्त की आवश्यकता नहीं होती तब यह ढक्कन रास्ते को बन्द किये रहता है। उस समय पित्त आत में न जाकर रास्ते में लगी एक दूसरी नलिका से जो यकृत को पित्ताशय से जोड़ती है, पित्ताशय में पहुंच कर एकत्र होने लगता है जहां से जरूरत होने पर वह आत में जाता है और अपना कार्य सम्पादन करता है।

पित्त जबर्दस्त पाचक रस होते हुए भी एक भयङ्कर विष है। यह क्षारमय होता है और चिकनाई के पाचन और उपयोग में बड़े महत्व का कार्य करता है तथा आंतों को उद्दीप्त करता है और उन्हें क्रियाशील रखता है। पित्त का रंग गहरा सुनहला या गहरा पिस्तई होता है। यह लसलसा होता है और स्वाद में कड़ुआ होता है। यह शरीर के अन्य पाचक रसों को भी उद्दीप्त करने का कार्य करता है। उदाहरणार्थ द्वादशांगुलात्र में जहां आमाशय से खाद्य पदार्थ निकलने पर उनकी पाचन क्रिया पूर्ण होती है। क्लोम रस को उसका सहयोग प्राप्त होता है जिससे वह श्वेतसार और प्रोटीन को दूनी और बसा को तिगुनी शक्ति के साथ पचाने का काम करने लगता है। इस प्रकार शरीर के उचित पोषण के लिये पित्त अनिवार्य रूप में आवश्यक है। पित्त एक और महत्वपूर्ण कार्य करता है। बाहर रहने पर तो उसमें सड़न रोकने की शक्ति नहीं होती पर आंतों में पहुंचकर खाद्य पदार्थ को जल्द सड़ने नहीं देता। अगर आतों में उसका पहुंचना रोक दिया जाय तो खाद्य पदार्थ बहुत जल्द सड़ कर गैस उत्पन्न करने लगेंगे।

पित्त-दोष और यकृत-विकार के कारण—शरीरकेकिसी

भी अङ्ग से उसकी शक्ति से अधिक काम लेने पर उसको हानि पहुंचती ही है। यही यकृत के साथ भी होता है। जब अन्य निष्कासन अङ्ग त्वचा और बड़ी आत अपना काम पूरा-पूरा नहीं करते तो उनका काम भी यकृत पर आ पड़ता है। जरूरत से ज्यादा खाना, गलत खाना, व्यायाम न करना, औषधियों और मादक द्रव्यों का सेवन—ये भी यकृत का काम बढ़ा देते हैं। रक्त का जितना विष यकृत दूर कर सकता है उससे अधिक मात्रा हो जाने पर उसकी आवश्यक मात्रा में पित्त पैदा करने की शक्ति कम पड़ जाती है और विष यकृत में भर जाता है जिससे वह रुग्ण हो जाता है और पित्त का निर्माण होने में बाधा पड़ने लगती है। यकृत को भार-ग्रस्त करने वाले विष तले हुए गरिष्ठ पदार्थ, अत्यधिक श्वेतसार आदि खाने के कारण पाचन पर बहुत अधिक भार पड़ने और कब्ज रहने से उत्पन्न होते हैं।

चिकित्सा

औषधि-विज्ञान की पुस्तकों में पित्त-दोष एवं यकृत-विकार जनित पचीस-तीस रोगों का उल्लेख मिलता है। वे सभी रोग निम्नलिखित चिकित्सा-विधि से अवश्य दूर हो जाते हैं :—

१—दो-तीन दिनों का उपवास और एनिमा। उसके बाद जब तक कब्ज दूर न हो पेड़ू पर गोली मिट्टी की पट्टी रखने के बाद एनिमा।

२—गर्म या ठण्डे पावी में नीबू का रस डालकर दिन में कई बार पीना।

३—दो-तीन दिनों तक रसाहार। फिर एक सप्ताह तक फलाहार।

४—आहार में ताजा फल, सलाद, उबली हुई तरकारियां, मठा, दही, शहद आदि अधिक मात्रा में खाना तथा अन्य खाद्य पदार्थ कम मात्रा में।

५—यकृत के स्थान पर मालिश।

६—यकृत पर तारी-वारी से गरम ठण्डी मेंक। या स्थानीय वाष्प-स्नान।

७—गहरी सास की कमरतें।

८—सुबह-शाम स्वच्छ वायु में टहलना कम से कम एक घण्टा।

९—शुष्क घर्षण-स्नान स्नान के प्रथम।

- १०—सप्ताह में एक बार एप्सम साल्ट बाथ ।
 ११—पीली बोटल में सूर्य तप्त जल की ६ खुराकें
 आधी-आधी छटाक की पीना ।
 १२—व्यायाम का श्रम शक्ति अनुसार ।
 १३—पश्चिमोत्तानासन और भुजङ्गासन रोज सबेरे
 नियम पूर्वक करना ।

पीलिया

इस रोग में पेशाब का रङ्ग पीला हो जाता है ।
 उसके बाद धीरे धीरे आख, नाखून तथा त्वचा का रङ्ग भी
 पीला पड़ जाता है । इतना ही नहीं, अपितु रोग के बढ़ने
 पर रोगी प्रत्येक वस्तु को पीतवर्ण ही देखता है । इनके
 अतिरिक्त इस रोग में बदहजमी, खुंजली, ज्वर, मतली,
 वमन, बेचैनी तथा चिड़चिड़ापन के भी लक्षण प्रगट होते
 हैं । मुँह का स्वाद कड़ुवा हो जाता है तथा मिठाई और
 चिकनाई से घृणा हो जाती है । पीलिया रोग, पीले ज्वर
 से भिन्न होता है । पीले ज्वर की भाँति पीलिया संक्रामक
 भी नहीं है और न इसमें ज्वर ही बहुत तेज (१०६° या
 १०७°) होता है । पीलिया रोग आराम होने के कुछ
 दिन पहले रोगी के स्वभाव में कुछ कड़ुआपन आ जाता
 है वह अच्छी तरह सो नहीं पाता । उसे भोजन से अरुचि
 हो जाती है । पेट खराब रहने लगता है, यहाँ तक कि
 आरम्भ के २४ घटों में रोगी जो कुछ खाता है, पीता है
 यहाँ तक कि फल का रस और पानी भी बाहर आता
 हुआ जान पड़ता है । कभी-कभी रोगी के दाहिने कंधे के
 बीच के भाग में मोठा-मोठा दर्द भी होता है । रोग के
 आक्रमण के पहले रोगी को कुछ ठण्ड सी लगती है और
 जी मचलाता है । पीलिया को कमल, कामला, काँवर,
 कावरू तथा अंग्रेजी में Jaundice कहते हैं ।

इस रोग का मुख्य कारण यकृत दोष है अर्थात् जब
 यकृत के कार्य में कोई गड़बड़ी पैदा हो जाती है तो पित्त
 जो वह निर्माण करता है, किसी रुकावट के कारण बजाय
 छोटी आत में आकर गिरने के रक्त में ही मिलना आरम्भ
 हो जाता है और तब रक्त संचालन-प्रणाली द्वारा वह सारे
 शरीर में फैल जाता है । ऐसी अवस्था उत्पन्न होने पर
 पित्त का रङ्ग पीला होने के कारण रोगी की त्वचा,
 आँखें और पेशाब आदि सब पीत वर्ण हो जाते हैं ।

पित्ताशय और पित्त की प्रणाली में श्लैष्मिक कला

का ग्रस्तर हो जाता है । यकृत से जब अधिक काम लिया
 जाता है तो वह अस्वस्थ हो जाता है जिसके परिणाम-
 स्वरूप उपर्युक्त श्लैष्मिक कला का स्तर सूज जाता
 है और उससे श्लेष्मा का स्राव होने लगता है । इस स्राव
 से पित्त के प्रवाह में रुकावट पड़ती है और फलतः यकृत
 पित्त से भरकर फूल जाता है । उससे बाद यदि हालत ब
 बदली तो पित्त का प्रवाह अन्त में एक तरफ विलकुल
 होता ही नहीं और पित्त को फिर शरीर के रक्त में मिल
 जान पड़ता है जिससे पीलिया रोग की सृष्टि होती है ।

भोजन में पुत्तनक, शर्करा युक्त और स्निग्ध पदार्थों
 की अधिकता होने की वजह से यकृत का कार्य भार बढ़
 जाता है जिसकी वजह से वह कमजोर, रोगी, और निकम्मा
 हो जाता है । बच्चों में यकृत-दोष समय से पहले ही अन्न
 खिलाने, सफेद चीनी और मिठाई के व्यवहार कराने से
 होता है ।

पित्तवाहक नली या पित्ताशय के मुख-द्वार का
 प्रदाह, पित्ताशय में पथरी या फोड़ा का होना, आवश्यक-
 कता से अधिक भोजन करना, व्यायाम या कोई श्रम न
 करना, पागल कुत्ता, गीदड़, तथा साँप आदि जहरीले
 जानवरों का काटना, सीसा या पारा जैसे धातु-विष के रक्त
 दोष से पित्त प्रणाली में गाँठ बंध जाना, मलेरिया, टाय-
 फाइड, आदि रोगों के कारण यकृत प्लीहा रहित सूज
 जाता है उत्तेजक पदार्थों और विपैली दवाइयों का सेवन,
 पानी में अनावश्यक भीगना तथा भय, क्रोध आदि मान-
 सिक उत्तेजना का शिकार होना आदि भी अन्य कारण
 हैं जिनसे पीलिया रोग हो सकता है ।

चिकित्सा

जब तक रोग का जोर रहे या रोगी की अवस्था-
 नुसार एक से सात दिनों तक नीबू या संतरे के रस मिले
 पानी पर रह कर उपवास करना चाहिए । यह न हो सके
 तो रोग के रूप के अनुसार १० से १४ दिनों तक
 केवल फलों के रस पर रहना चाहिए परन्तु एनिमा दोनो
 हालतों में रोज लेना अत्यन्त आवश्यक है । उपवास या
 रसाहार के पश्चात् ७ से १० दिनों तक रसदार फलों पर
 रहने के बाद शाक, तरकारी और रोटी पर धीरे-धीरे आना
 चाहिये । सप्ताह में एक बार गुनगुने पानी से स्नान
 करना चाहिए या रोज गरम पानी से स्पर्श, रोज

हल्का व्यायाम और सास की कसरते करने से स्वास्थ्य लाभ में बड़ी सहायता मिलती है। यकृत की सूजन दूर करने के लिए उस स्थान पर रोज २०-२४ मिनट तक गरम-ठंडी सेक देना जरूरी है। खुजली में गरी के तेल में नीबू का रस फेंट कर लगाना चाहिए। कटि-स्नान दिन में दो बार और पैरों का गरम-स्नान सप्ताह में दो बार लेना चाहिए। कब्ज टूटने तक रात को कमर की भोगी पट्टी लगाकर सोना चाहिए। यदि कफ के जमाव के कारण पित्तवाहक नली में रुकावट हो तो गरम पानी में नमक डाल कर कै कर देने से वह दूर हो जायेगी। हल्की नीली बोतल के सूर्य तप्त जल की ६ खुराक आधी आधी छुटाक की रोज पीने से भी पोलिया-रोग में लाभ होता है। अगर हल्की नीली बोतल का जल लाभकारी सिद्ध न हो तो गहरी नीली बोतल का जल काम में लाना चाहिए।

बेरीबेरी

बेरीबेरी गर्म देश का एक रोग है यह प्रायः शरीर में विटामिन 'बी' की कमी के कारण होता है। विटामिन बी के अभाव में स्नायु-संस्थान निर्वल हो जाता है, भूख लगती नहीं, कब्जरहने लगता तथा पाचन बिगड़ जाता है। फलतः शरीर में विजातीय द्रव्य भर जाता है जिसे नेत्र, स्नायु संस्थान और हृदय विशेष रूप से प्रभावित होते हैं।

बे कना के सड़े चावल, वेचोकर का गेहूं तथा सरसों के तेल आदि में आर्जियोन मेक्सिकाना या हाइट्रो-सियानिक एसिड या ह्वाइट आयेल या पेट्रोलियम की वजह से भी बेरीबेरी होती है।

बेरी-बेरी में कमजोरी, रक्तहीनता, सांस का फूलना, शोथ, अनिसार, ज्वर, रक्तस्राव, हृदय रोग, तथा यकृत-दोष के लक्षण सामान्यतः पाये जाते हैं।

बेरी-बेरी की कई किस्में हैं। सूजन वाली बेरी-बेरी से हृदय की गति बन्द हो जाना तथा पेशान-रुक जाना सम्भव है। पुराने बेरी-बेरी के रोगी में अधिकांश भीतरी तन्तु नाश हो चुके रहते हैं। इसलिये माधारणतः विटामिन 'बी' वगैरह शरीर में पहुंचाने से पूर्ण उपचार नहीं हो पाता। ऐसी ही बेरी-बेरी से रोगी अन्धा भी होते देखा गया है।

इस रोग से बचने के लिये चोकरदार लाल गेहूँ

की रोटी, दालों के चावल या भाड़ सहित ताल भात, लाल मिर्च, पोई, पालक, फूल गोभा, गाजर, आलू, शतधूम, सेम, टमाटर, लेटिस आदि ताजी शाक-सब्जियां उबली दशा में अकुरित करना, पीता, अनन्नास, लेमू, खूब पका केला, सेव, सूखे मेवे आदि खाने चाहिए। नमक कम खाना चाहिए।

चिकित्सा

पहले दो या तीन दिनों तक ताजे फलों का रस तीन-तीन घण्टे पर लेना चाहिए और एनिमा लेकर पेट को साफ कर देना चाहिए। फिर सात दिनों तक सुबह फल रस, दोपहर को रसदार फल और दूध तथा शाम को किसी दिन हरी भाजी का सलाद और किसी दिन उबली तरकारी। फिर सुबह फल और दूध, दोपहर को रोटी तरकारी और रात में सिर्फ फल या तरकारी।

रोज सुबह ५ मिनट तक भाप नहान लेने के बाद कटि स्नान, रात को कमर की भोगी पट्टी लगाकर सोना, सप्ताह में एक बार एप्सम साल्ट बाथ, कब्ज के दिनों में एनिमा लेना तथा हृदय पर असर हो जाने पर पूर्ण आराम और आधा घण्टा तक देह की मालिश रोज कराने से इस रोग से छुटकारा पाया जा सकता है।

जगह छोड़ देने और कुछ दिनों तक दूसरी जगह चले जाने से भी इस रोग में सुधार होते देखा गया है।

पेशाब का न होना

मूत्राशय में मूत्र भरा रहने पर इच्छा करने पर भी जब मूत्र का निष्कासन नहीं हो सकता तो उस वक्त मूत्राशय में बड़ी वेदना होती है जो कभी-कभी इतनी तीव्र हो उठती है कि रोगी भी मृत्यु तक हो जाती है।

मूत्र बन्द होने के अनेक कारणों में से मूत्राशय के आसपास विजातीय द्रव्य के भार के कारण मूत्रप्रवाह में सूजन और प्रदाह का होना प्रधान कारण है।

चिकित्सा

साधारणतः पेट पर गाला मिट्टी की पट्टी बंद कर देने से मूत्र निकलने लगता है। परन्तु यदि इसमें लाभ न होता दिवाई देती सिर पर ठंडे पानी से भोगी और निचोड़ा अगोछा रगड़कर गरम जल का कटि-स्नान देना चाहिए। गरम जल से भोगी बड़ी पट्टी मूत्राशय

ज्वर भी हो जाता है ।

चिकित्सा

प्रदाह होने पर पेट में अधिक देर तक रखकर गरम जल का एनिमा लेना चाहिए। पैरों का गरम-स्नान भी इसमें लाभकारी होता है। एनिमा लेने के तीन घंटे बाद गरम पानी पीकर गरम जल का एक बटि-स्नान करना चाहिए। उसके बाद पेड़ू को ठंडे पानी से भीगे अगोछा से पौछ डालना चाहिए। यह क्रिया दिन में दो बार करनी चाहिए। इस रोग में गुनगुने पानी से ही स्नान करना चाहिए।

रक्त स्राव होने पर पैंरो को गरम जल में रखकर दिन में दो बार शीतल जल का कटि-स्नान लेना चाहिए, तथा शीतल जल का एनिमा भी लेना चाहिए ।

इस रोग में भी कम से कम एक दिन का उपवास करना चाहिए और रोज नीबू का रस मिला जल प्रचुर मात्रा में पीना चाहिए । रोग का जोर कम होने तक रसाहार करना चाहिए । तत्पश्चात् धीरे-धीरे सादे भोजन पर आना चाहिए ।-

हरी बोतल के सूर्यतप्त जल की, आधी-आधी छटाफ की ६ खुराकें रोज लेने से रक्त-मूत्र में लाभ होता है ।

- भस्मक

भस्मिक या पेटूपन में रोगी अत्यधिक खाता है। एनिमा लेकर प्रेट साफ कर लेने के बाद दिन में दो बार कटि-स्नान लेना चाहिए तथा रात में कमर की भीगी पट्टी लगाकर सोना चाहिए। पहले कुछ दिनों तक रसाहार और फलाहार करने के बाद सादे भोजन पर आना चाहिए।

१. आसमानी रङ्ग की बोतल के सूर्य तप्त जल की आठ खुराके (आधी-आधी छटाक की) रोज पीने से यह रोग जल्दी भागता है।

कृष्णः

इसमें अत्यधिक प्यास लगती है। इस रोग की चिकित्सा भी वही है जो भस्मक-रोग की।

अभी हाल में पाञ्चात्य स्वास्थ्य-विशेषज्ञों ने जो रिसर्च डम मन्दन्ध में किये हैं, उनसे पता चलता है कि कोई आदमी मोटा या पतला क्यों होता है? इसका कारण मानव-शरीर स्थित कुछ कीटाणुओं की रासायनिक

क्रिया है जिसकी गति 'थाइराइड ग्लान्ड' अर्थात् गले के पास की उस गिल्टी पर जिससे शरीर की गरमी बढ़ती है तथा अस्थियों की वृद्धि में योग मिलता है, निर्भर है। यह गिल्टी-विशेष जिस मनुष्य में जितनी ही दुर्बल और छोटी होगी, वह उतना ही कमजोर और पतला बना रहेगा और इसके विपरीत जिस मनुष्य की यह गिल्टी स्वस्थ और मोटी होगी वह उतना ही सबल और मोटा होगा।

'थाइराइड ग्लान्ड' के लिए पोषक तत्व 'आयोडीन' वाले पदार्थों में अधिक पाये जाते हैं और आयोडीन अधिक मात्रा में पाया जाता है ताजो हरी सब्जियों में। इसलिए उन लोगों को जिन्हें मोटा होने की उत्सुकता है ताजो हरी तरकारिया कच्ची वा पकाकर, बहुतायत से खानी चाहिए। इस सम्बन्ध में यह ध्यान रहे कि ऐसी तरकारियों में मिर्च-मसालों का अधिक समावेश न होने पावे और वे अधिक पकाई भी न जावे अन्यथा आशातीत सफलता प्राप्त होने में सन्देह की गुंजाइश है। अधपके भीठे फलों में भी आयोडीन अधिक मात्रा में पाया जाता है इसलिए अभोष्ट सिद्धि के लिये ताजे फलों का भी सेवन अनिवार्य होना चाहिए। दालों से भी मोटाई बढ़ती है और विशेषकर उन दालों से जो छिलका समेत व्यवहार में लाई जाती है जैसे उड़द की दाल, दूध, घी, तेल तथा अण्डा आदि मेदोत्पादक वस्तुओं से भी मोटाई बढ़ाई जा सकती है और बहुत आसानी से, किन्तु वह मोटाई किसी काम की न होगी। इनसे शरीर भद्दा बन जाने के अतिरिक्त बहुधा बेकाम भी हो जाता है। अधिक दूध, घी सेवी मनुष्यों में इसी प्रकार की मोटाई अधिक देखने में आती है। ऐसी मोटाई तो एक प्रकार की बीमारी ही है, जो अक्सर आरामतलब लोगों को अधिक सताती है। यह बीमारी शरीर में अधिक चर्बी इकट्ठी हो जाने से ही होती है जो उत्तम स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है। इस सम्बन्ध में एक विद्वान डाक्टर का कथन है :—

"An excess of fat is always a sign of disease-in latency."

इसलिये ऐसी मोटाई को चाहना करने में पतला ही रहना लाख दर्ज अच्छा है।

यदि मोटाई अप्राकृतिक है अर्थात् अनावश्यक चर्बी

बढ़ जाने से है तो व्यायाम द्वारा वह विजातीय चर्बी धीरे धीरे छूट जायगी और शरीर पतला तथा हल्का-फुल्का निकल आयेगा और व्यायाम से मोटाई बढ़ने का यह तात्पर्य है कि व्यायाम के प्रभाव से शरीर के अंग-प्रत्यंग सजीव हो उठते हैं। उनकी शिथिलता मिट जाती है और प्रत्येक अवयव अपना कार्य सुचारु रूप से करते लगता है। जिसका फल यह होता है कि मनुष्य को स्वभावतः जितना मोटा होना चाहिए उतना वह हूये बिना नहीं रहता। व्यायाम से मनुष्य का शरीर सुडौल, सुन्दर तथा स्वस्थ तो बनता ही है, साथ ही साथ उसके असाधारण प्रभाव से मनुष्य की पाचन क्रिया भी अति तीव्र हो जाती है, जिससे जो कुछ भी खाया जाता है पच जाता है और भोजन पच जाने का अर्थ है स्वास्थ्योन्नति। मगर यह ध्यान रहे कि मोटा होने के लिये अधिक व्यायाम बिलकुल फजूल है और कभी-कभी वह उलटा भी सिद्ध हो सकता है। इसलिये व्यायाम थोड़ा किन्तु नियमित रूप से होना चाहिए जिससे थकावट न पैदा होकर चित्त को प्रसन्नता प्राप्त हो।

फिक्र और चिन्ता भी शरीर के मोटे होने में कम बाधक नहीं होते। एक मनुष्य जो चिन्ताओं के बशीभूत है कभी मोटा हो नहीं सकता। किन्तु इसके विपरीत जो व्यक्ति सब प्रकार की चिन्ताओं से मुक्त है उसका तीर्थ स्थान के साड़ों की भांति मोटा होते चले जाना अनिवार्य है।

शरीर के प्रत्येक अवयव को विधिवत् मालिश करने से भी मनुष्य मोटा होता देखा गया है। पहलवानों का शरीर जो सुडौल और भरा हुआ दिखाई देता है वह व्यायाम के साथ-साथ नियमित मालिश का ही फल होता है।

किसी व्यक्ति विशेष का मोटा अथवा पतला होना उसके स्वभाव, व्यवसाय तथा उसको सामाजिक मतांगी पर भी बहुत कुछ निर्भर करता है। सेठ, महाजन विशेषकर मारवाड़ो समाज में आपको बिरने ही पतने दिगार देगे। किन्तु परिश्रमी खेतिहर किसानों में कटिनाई में नई सों में एक मोटा किसान तलाश करने पर मिलेगा।

मोटा होने के इच्छुकों को यह बात भी न भूलना चाहिए कि किसी भी अवस्था में यदि मनुष्य प्रतिदिन

वर्तः जमीन के नीचे पैदा होने वाली तरकारियां मूली, गाजर, शलजम, को छोड़कर, चीनी, मंदे की चीजे, तली चीजे, तथा नशीली चीजे इस रोग में हानि पहुंचाती हैं।

मूत्राशय और वीर्य की पथरी

शरीर के रक्त का दूषित तरल मूल, गुर्दों द्वारा छनकर मूत्र की शकल में मूत्राशय में जमा होता रहता है जहां से वह मूत्र-नलिका द्वारा बाहर हो जाया करता है। शरीर अथवा मूत्र यन्त्रों की अस्वाभाविक अवस्था में जब वायु मूत्राशय में आये हुए मूत्र को सुखा देती है अर्थात् जब मूत्र शरीर स्थित तप्त वायु से सूख कर पथर की तरह कड़ा हो जाता है तब पथरी रोग होता है। इसको निम्नलिखित प्रकार से भी समझा जा सकता है—

मूत्र त्याग की इच्छा होने पर जब हम उसे त्याग नहीं करते अपितु किसी कारणवश जबर्दस्ती मूत्राशय में ही रोक रखते हैं तो मूत्र यन्त्रों—मूत्राशय और गुर्दों में उसी समय से रासायनिक प्रक्रिया आरम्भ हो जाती है अथवा उद्वेग उत्पन्न हो जाता है जिससे मसाने में गरमी बढ़ जाती है, मूत्र का द्रव अंश भाप बन कर उड़ जाता है और कुछ शरीर के रक्त में पुनः मिलकर रक्त को विपाक्त कर देता है। मूत्राशय में मूत्र के इस प्रकार चुक जाने से मूत्र करने की हाजत ही मिट जाती है। परिणामतः मूत्राशय और गुर्दों में चमक और न पुनने वाले विजातीय द्रव्यों के पीले रंग के छोटे-छोटे रवे बाकी बच रहते हैं। जो बाद में मूत्र करते समय मूत्र के साथ वह जाते हैं। परन्तु फिर भी कुछ रवे मूत्राशय में प्रटके रह जाते हैं। इस तरह वर्षों बाद जब मूत्राशय में ऐसे रवे अधिक मात्रा में एकत्र होते हैं तब साधारणतः वे आपस में मिलकर पथरी का रूप धारण कर लेते हैं। पथरी के रवे उन्हीं ग्रन्थियों के मूत्राशय में अधिक बनते हैं जिनके पेशाब में विकार द्रव्यों का अंश सामान्य से बहुत अधिक होता है।

मूत्राशय में पथरी, शरीर में विकार उत्पन्न होने पर अथवा प्रति विरुद्ध आहार-विहार करने से उसी तरह बनती है जिस तरह इन्जन के व्यायलर में पपड़ी जम जाती है। जब तक मूत्राशय में पथरी छोटे-छोटे रवों के रूप में होती है तब तक वह मूत्र के साथ निकलती

रहती है और किसी प्रकार की तकलीफ नहीं देती। परन्तु जब रवे आपस में मिलकर बड़े हो जाते हैं तब मूत्र प्रणाली में अटक कर दर्द गुर्दा पैदा कर देते हैं। इसी को पथरी रोग कहते हैं।

जो लोग मैथुन के समय अधिक आनन्द प्राप्ति के लिये स्थानच्युत या निकलते हुए वीर्य को रोक लेते हैं उनका वीर्य भीतर रास्ते में ही अटक कर रह जाता है और बाहर नहीं निकलने पाता। उसी अटके हुए वीर्य को जब वायु लिंग और फोतो के बीच में मूत्राशय के मुह पर ले जाकर सुखा देती है तब वह वीर्य की पथरी कहलाती है।

पथरी के निकलने के पहले मूत्राशय में अफरा आ जाता है—वह सूजे या फूल जाता है और उसके चारों तरफ अत्यन्त पीड़ा (रीनल-कालिक पेन) होती है अथवा पेडू के पास के स्थानों में दर्द होने लगता है। मूत्र में बकरे के पेशाब की सी बदबू आती है, पेशाब कष्ट से होता है और भोजन की रुचि नहीं होती।

पथरी के निकल चुकने पर नाभि में, फोते के नीचे सीवन में तथा नाभि के नीचे की जगह, मूत्राशय या पेडू के मुह में दर्द होता है। मूत्र बहाने वाले मार्गों के बन्द हो जाने से मूत्र की धार बीच में ही फट जाती है यानी विच्छिन्न धार से पेशाब होता है। पेशाब करते समय जोर करने से पीड़ा होती है। किसी समय पथरी के मूत्र मार्ग से अचानक हट जाने पर गोमेद के समान साफ पेशाब आराम से होता है। मूत्र मार्ग में पथरी द्वारा किसी तरह का छिलन या घाब हो जाने से पेशाब में खून दिखाई देता है और पेशाब निकलते समय भयङ्कर वेदना होती है।

मूत्राशय की पथरी के लक्षण विशेष—कम्प, दात पीसना, दर्द के मारे चिल्लाना, लिंग और नाभि को हाथों से दबाये रहना, पेशाब के समय खाँसने से अधोवायु के साथ मल निकल जाना और टप-टप करके पेशाब होना, पेडू में अत्यन्त जलन और भयङ्कर वेदना होना तथा पेडू में मुई गडाने जैसी पीड़ा होना आदि मूत्राशय की पथरी के खास लक्षण हैं। पथरी का रंग नीला, पीला, काला, लाल अथवा सफेद होता है तथा वह कोटेदार, चिकनी, तिकोनी अथवा चिपटी आदि कई आकार-प्रकार की

होती है।

वीर्य की पथरी के लक्षण विशेष—पेडू में कांटा चुभाने जैसा दर्द होना, दोनो फोतों का सूज जाना, दुर्बलता, ग्लानि, काख में पीड़ा, पाडुता, अहचि मूत्राघात, तृषा, हृदय वेदना तथा वमन आदि।

चिकित्सा

इस रोग के दौरे को रोकने के लिये ऐसा उपाय करना चाहिए जिससे गुर्दे और मूत्राशय को अपनी शक्ति से अधिक विकारी द्रव्यों को बहाने का काम न करना पड़े। नही तो जैसे केवल पानी बहाने वाली नाली में राख, मिट्टी और कोयला डालने रहने से बारम्बार सफाई करते रहने पर भी वह गन्दी और बेकार बनी रहती है, वही दशा गुर्दे और मूत्राशय की भी होगी। गुर्दों और मूत्राशय पर अधिक बोझ न पड़े, इसके लिये दो बातों पर ध्यान देना नितान्त आवश्यक है। १—उचित आहार और २—शरीर की आन्तरिक सफाई।

सामान्यत नीचे लिखे उपचारों से पथरी का बनना एवं तज्जन्य पीड़ा का होना तो रुक ही जायगा, साथ ही साथ लगभग समूचे शरीर के स्वास्थ्य में सुधार हो जायगा :—

दो से चार दिनों तक केवल जल (जिसमें नीबू या नारङ्गी का रस मिला दिया जाय) पर रहना चाहिए। उसके बाद दो-तीन दिनों तक केवल रसदार खट्टे, मीठे फल लिए जायें। इन दिनों नित्य दो बार दूध लेकर सुबह-शाम पेट साफ कर लेना आवश्यक है। उसके बाद क्रमशः नीचे लिखे क्रम पर आजाना चाहिए।

सुबह को गरम पानी में एक नीबू का रस, ताजे रसदार फलों का नाश्ता (जस्करत हो तो पावभर धारोष्ण दूध भी) ९ बजे एक गिलास पानी में एक नीबू का रस, दिन के भोजन में थोड़ा लाल चिउड़ा, दही और भाजी-सलाद, ४ बजे फल-रस का पेय, भूयास्त से पहले गुदेदार फल, एक दो चोकरदार रोटी खजूर के साथ, कुछ भिगोयी किशमिश।

महीने में पूरे शरीर का एक स्टीम बाथ, रोज १५ से २० मिनट तक कटिस्तान, रोज शरीर की सूखी-मालिश, पाचन-क्रिया ठीक रहे इसके लिए सुबह-शाम टहलना तथा कोई अन्य हल्का व्यायाम नियमित रूप से करना। ७ अथवा १५ दिन पर एक दिन उपवास।

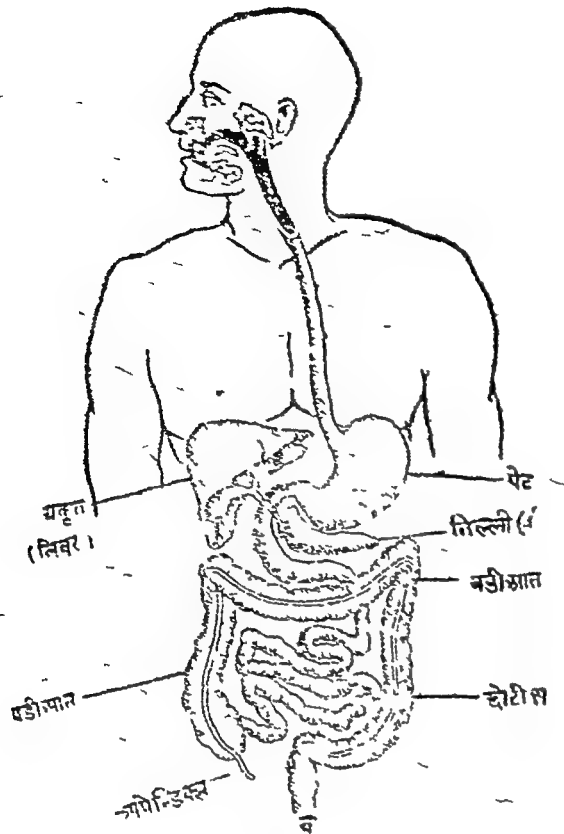
उपर्युक्त के अतिरिक्त पथरी के रोगी को २४ घंटों में कम से कम ५ या ६ गिलास शुद्ध ताजा जल सादा या फल-रस मिलाकर अवश्य पीना चाहिए। इस रोग में नारियल, ताड़ और खजूर का ताजा मीठा रस (ताड़ी) फलों और शाक-सब्जियों का रस, दूध, मखनिया दूध, मठा, दूध या दही का तोड़, सवेरे ताजे दूध में जल मिला कर पीना, दशा कुछ सुधरने पर छेना और मक्खन, खरबूजा, तरबूजा, खीरा, ककड़ी, गूलर, पका केला, चूड़ा, चावल, गेहूँ की दलिया, कुरथी का पानी, शहद, किशमिश, अंजीर, पिंडखजूर, छुहारा, नारियल की गरी, बादाम तथा मूंगफली आदि पथ्य हैं, पर मास, मछली, अण्डा, दाल, नमक, मसाले, चीनी, पक्वान, मिठाई, अचार-चटनी तथा सिरका आदि अपथ्य।

अम्लपित्त और पित्त की कमी

(यकृत-विकार)

लीवर, जिगर अथवा यकृत के अपना काम ठीक-ठीक करने से शरीर में पित्त (Bile) की उत्पत्ति पूरी मात्रा में होती रहती है जिससे भूख खुलकर लगती है, पाचन-क्रिया ठीक-ठीक और समय पर होती है, तथा शरीर का रक्त स्वस्थ और शुद्ध रहता है, जिसके परिणामस्वरूप मनुष्य पूर्णरूप से स्वस्थ रहता है तथा सुन्दर दिखता है। ऐसे व्यक्ति का मस्तिष्क साफ रहता है बुद्धि प्रसर होती है, आखे चमकीली और स्वस्थ होती हैं, तथा चेहरा हंसता हुआ होता है। इसके विपरीत जिस मनुष्य का जिगर ठीक-ठीक काम नहीं करता वह जानता ही नहीं कि भूख क्या चीज है? उसे अपच और कब्ज की शिकायत हमेशा बनी रहती है, उसके शरीर का रक्त विपाक होता है जिसके फलस्वरूप ऐसा मनुष्य चिर रोगी बना रहता है और जवानी में ही बूढ़ा दिखने लगता है। ऐसा व्यक्ति सूखे, गावदी, चिडचिड़ा, और कूढमर्ज होता है, उसकी जोभ मैली और आखे निस्तेज होती हैं, त्वचा मर्मनी और खुरदुरी होती है, तथा उसका चेहरा रोता हुआ और मन गिरा हुआ होता है। ऐसे व्यक्ति को मिर दर्द, गीने में जलन, पित्त विकार, मतली, कै आदि अनेकानेक रोग और मद रोग सदा घेरे रहने हैं जिनमें वह परेशान रहता और मृत की घड़िया गिनता रहता है।

शरीर की समस्त ग्रन्थियों में यकृत मयमें यही १५-



यकृत

वाहिका ग्रन्थि है। इसका वजन शरीर के कुल वजन का लगभग ४० वा भाग या पीने दो सेर के करीब होता है। यह पेट की दाहिनी ओर वक्ष-उदर-मध्य पेशी (Diaphragm) के निचले भाग में स्थित होकर शरीर की पाचन, अभिशोषण, तथा मलविसर्जन आदि आवश्यक क्रियाओं का संचालन करता है। यह एक थैली के आकार का होता है, जिसे पित्ता भी कहते हैं। आते, आमाशय, क्लोम, प्लीहा, और रक्त जिन पर शरीर के तन्तु अपने पोषण के लिये अवलम्बित रहते हैं सब के सब अप्रत्यक्ष रूप में इसके प्रभाव के अन्दर रहते हैं। पित्त अथवा पाचक रस इसी पित्त या यकृत में बनता है जिससे निकलकर वह एक नली के जरिये पक्काशय वा पित्ताशय में जमा होता रहता है।

यकृत के कार्य—यकृत का सबसे महत्वपूर्ण कार्य पित्त का उत्पादन है जो उसके कोषाणुओं की विशेषता है। पित्त का त्वाव और उमका निर्माण निरन्तर होता रहता है और एक क्षण के लिये भी बन्द नहीं होता ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार हृदय की घड़कन मरते दम तक एक क्षण के लिये भी बन्द नहीं होती। पित्त के त्वाव की

मात्रा भोजन के दो घंटे बाद सबसे अधिक और आठ घंटे बाद सबसे कम रहती है। श्वास-प्रश्वास की क्रिया का भी इस त्वाव पर असर होना है—गहरी सांस लेने पर यकृतप्रणाली में जो उसे द्वादशांगुलों में पहुँचाती है उसका प्रवाह तीव्र हो जाता है।

सयुक्त शिरा (Portal vein) के द्वारा जब द्राक्षोज क्षुद्रान्त्र (छोटी आंत) से होकर यकृत में पहुँचता है तो उसका अधिकांश भाग मधुजन (Glycogen) में परिणत हो जाता है। यह रासायनिक परिवर्तन यकृत की समीकरण क्रिया का परिचायक होता है। पुतनक पदार्थों जैसे दाल, मांस आदि का परिवर्तन भी यकृत में ही होता है जिसके फलस्वरूप यूरिया अम्ल उत्पन्न होता है जो गुर्दे के पारा सफाई करने में लगता है। इसके अतिरिक्त यकृत के छोटे-छोटे बीज कोषों में दूषित रक्त की भी सफाई होती है। विपैनी चीजों को रक्त से निकालने का कार्यभार भी यकृत पर ही पड़ता है। शरीर में अनावश्यक रूप से पहुँचे हुए विजातीय द्रव्यों और विपैली औषधियों के कुप्रभाव को दूर करने के लिये यकृत को विशेष रूप से उत्तेजित होकर प्रयत्न करना पड़ता है। शरीर के इन विविध कार्यों को सभालने में यकृत को बहुत मेहनत करनी पड़ती है।

उपर्युक्त विवेचन से यह स्पष्ट है कि यकृत को, शरीर के रक्षार्थ, अकेले निम्नलिखित चार-चार प्रकार के कठिन एवं अत्यावश्यक कार्य अनवरत और एकसाथ करने पड़ते हैं—

- (१) शरीर की गन्दगी को निकालना,
- (२) पित्त का निर्माण,
- (३) शर्कराजन (Glycogen) का भण्डार प्रस्तुत करना तथा

(४) उस विष को जो शरीर में प्रवेश पा जाता है उसके प्रभाव को नष्ट करना।

यकृत के इन कार्यों में से किसी में जब किसी कारण से बाधा उपस्थित होती है तो शरीर रोगी हो जाता है। यकृत के पहले कार्य में बाधा पड़ने पर यह रक्थ सूज जाता है दूसरे कार्य में बाधा पड़ने पर पीतिया या रोग हो जाता है, तीसरा कार्य ठीक से न हो जाने से मधुमेह और चौथा काम बिगड़ जाने पर गारा

कमजोर पड़ने लगता है।

पित्त और उसके कार्य—उत्तम स्वास्थ्य के लिये यह जरूरी है कि यकृत रोज शरीर में कम से कम आध सेर से लेकर एक सेर तक पित्त का निर्माण करे। क्योंकि उत्तम पाचन के लिये काफी पाचक रस अर्थात् पित्त की जरूरत पड़ती है। इसीलिये प्रकृति ने पित्त को एकत्र कर रखने के लिये यकृत के दाहिने भाग के नीचे नासपाती के आकार की एक थैली लटका रखी है जिसे पित्ताशय कहते हैं। पित्त नलिका यकृत से निकलकर जहां आत में मिलती है वहां एक ढक्कन (Valve) होता है। जब आत में जाकर खाद्य को पचाने के लिये पित्त की आवश्यकता नहीं होती तब यह ढक्कन रास्ते को बन्द किये रहता है। उस समय पित्त आत में न जाकर रास्ते में लगी एक दूसरी नलिका से जो यकृत को पित्ताशय से जोड़ती है, पित्ताशय में पहुंच कर एकत्र होने लगता है जहां से जरूरत होने पर वह आत में जाता है और अपना कार्य सम्पादन करता है।

पित्त जबर्दस्त पाचक रस होते हुए भी एक भयङ्कर विष है। यह क्षारमय होता है और चिकनाई के पाचन और उपयोग में बड़े महत्व का कार्य करता है तथा आतों को उद्दीप्त करता है और उन्हें क्रियाशील रखता है। पित्त का रंग गहरा सुनहला या गहरा पित्तई होता है। यह लसलसा होता है और स्वाद में कड़ुआ होता है। यह शरीर के अन्य पाचक रसों को भी उद्दीप्त करने का कार्य करता है। उदाहरणार्थ द्वादशांगुलात्र में जहां आमाशय से खाद्य पदार्थ निकलने पर उनकी पाचन क्रिया पूर्ण होती है। क्लोम रस को उसका सहयोग प्राप्त होता है जिससे वह श्वेतसार और प्रोटीन को दूनी और बसा को तिगुनी शक्ति के साथ पचाने का काम करने लगता है। इस प्रकार शरीर के उचित पोषण के लिये पित्त अनिवार्य रूप में आवश्यक है। पित्त एक और महत्वपूर्ण कार्य करता है। बाहर रहने पर तो उसमें सड़न रोकने की शक्ति नहीं होती पर आतों में पहुंचकर खाद्य पदार्थ को जल्द सड़ने नहीं देता। अगर आतों में उसका पहुंचना रोक दिया जाय तो खाद्य पदार्थ बहुत जल्द सड़ कर गैस उत्पन्न करने लगेंगे।

पित्त-दोष और यकृत-विकार के कारण—शरीरके किसी

भी अङ्ग से उसकी शक्ति से अधिक काम लेने पर उसको हानि पहुंचती ही है। यही यकृत के साथ भी होता है। जब अन्य निष्कासन अङ्ग त्वचा और बड़ी आत अपना काम पूरा-पूरा नहीं करते तो उनका काम भी यकृत पर आ पड़ता है। जरूरत से ज्यादा खाना, गलत खाना, व्यायाम न करना, औषधियों और मादक द्रव्यों का सेवन—ये भी यकृत का काम बढ़ा देते हैं। रक्त का जितना विष यकृत दूर कर सकता है उससे अधिक मात्रा हो जाने पर उसकी आवश्यक मात्रा में पित्त पैदा करने की शक्ति कम पड़ जाती है और विष यकृत में भर जाता है जिससे वह रुग्ण हो जाता है और पित्त का निर्माण होने में बाधा पड़ने लगती है। यकृत को भार ग्रस्त करने वाले विष तले हुए गरिष्ठ पदार्थ, अत्यधिक श्वेतसार आदि खाने के कारण पाचन पर बहुत अधिक भार पड़ने और कब्ज रहने से उत्पन्न होते हैं।

चिकित्सा

औषधि-विज्ञान की पुस्तकों में पित्त-दोष एवं यकृत-विकार जनित पचीस-तीस रोगों का उल्लेख मिलता है। वे सभी रोग निम्नलिखित चिकित्सा-विधि से अवश्य दूर हो जाते हैं :—

१—दो-तीन दिनों का उपवास और एनिमा। उसके बाद जब तक कब्ज दूर न हो पेड़ू पर गीली मिट्टी की पट्टी रखने के बाद एनिमा।

२—गर्म या ठण्डे पानी में नीबू का रस डालकर दिन में कई बार पीना।

३—दो-तीन दिनों तक रसाहार। फिर एक सप्ताह तक फलाहार।

४—आहार में ताजा फल, सलाद, उबली हुई तरकारियां, मठा, दही, शहद आदि अधिक मात्रा में रचना तथा अन्य खाद्य पदार्थ कम मात्रा में।

५—यकृत के स्थान पर मालिश।

६—यकृत पर बारी-बारी से गरम ठण्डी सेंक। या स्थानीय वाष्प-स्नान।

७—गहरी सास की कुसरतें।

८—मुबह-शाम स्वच्छ वायु में टहलना कम से कम एक घण्टा।

९—शुष्क घर्षण-स्नान स्नान के प्रथम।

१०—सप्ताह में एक बार एप्सम साल्ट बाथ ।

११—पीली बोतल के सूर्य तप्त जल की ६ खुराकें आधी-आधी छटाक की पीना ।

१२—व्यायाम का श्रम शक्ति अनुसार ।

१३—पश्चिमोत्तानासन और भुजङ्गासन रोज सबेरे नियम पूर्वक करना ।

पीलिया

इस रोग में पेशाब का रङ्ग पीला हो जाता है । उसके बाद धीरे धीरे आख, नाखून तथा त्वचा का रङ्ग भी पीला पड़ जाता है । इतना ही नहीं, अपितु रोग के बढ़ने पर रोगी प्रत्येक वस्तु को पीतवर्ण ही देखता है । इनके प्रतिरक्त इस रोग में बदहजमी, खुजली, ज्वर, मतली, वमन, बेचैनी तथा चिड़चिड़ापन के भी लक्षण प्रगट होते हैं । मुंह का स्वाद कड़ुवा हो जाता है तथा मिठाई और चिकनाई से घृणा हो जाती है । पीलिया रोग, पीले ज्वर से भिन्न होता है । पीले ज्वर की भांति पीलिया संक्रामक भी नहीं है और न इसमें ज्वर ही बहुत तेज (१०६° या १०७°) होता है । पीलिया रोग आराम होने के कुछ दिन पहले रोगी के स्वभाव में कुछ कड़ुआपन आ जाता है वह अच्छी तरह सो नहीं पाता । उसे भोजन से अरुचि हो जाती है । पेट खराब रहने लगता है, यहां तक कि प्रारम्भ के २४ घंटों में रोगी जो कुछ खाता है, पीता है यहां तक कि फल का रस और पानी भी बाहर आता हुआ जान पड़ता है । कभी-कभी रोगी के दाहिने कंधे के बीच के भाग में सीठा-सीठा दर्द भी होता है । रोग के आक्रमण के पहले रोगी को कुछ ठण्ड सी लगती है और जो मचलाता है । पीलिया को कमल, कामला, कावर, कांवरू तथा अंग्रेजी में Jaundice कहते हैं ।

इस रोग का मुख्य कारण यकृत दोष है अर्थात् जब यकृत के कार्य में कोई गड़बड़ी पैदा हो जाती है तो पित्त जो वह निर्माण करता है, किसी रुकावट के कारण बजाय छोटी आंत में आकर गिरने के रक्त में ही मिलना प्रारम्भ हो जाता है और तब रक्त संचालन-प्रणाली द्वारा वह सारे शरीर में फैल जाता है । ऐसी अवस्था उत्पन्न होने पर पित्त का रङ्ग पीला होने के कारण रोगी की त्वचा, घाते और पेशाब प्रादि सब पीत वर्ण हो जाते हैं ।

पित्ताग्न और पित्त की प्रणाली में श्लैष्मिक कला

का अस्तर हो जाता है । यकृत से जब अधिक काम लिया जाता है तो वह अरवस्थ हो जाता है जिसके परिणाम-स्वरूप उपर्युक्त श्लैष्मिक कला का स्तर सूज जाता है और उससे श्लेष्मा का स्राव होने लगता है । इस स्राव से पित्त के प्रवाह में रुकावट पड़ती है और फलतः यकृत पित्त से भरकर फूल जाता है । उसके बाद यदि हालत न बदली तो पित्त का प्रवाह अन्त में एक तरफ विलकुल होता ही नहीं और पित्त को फिर शरीर के रक्त में मिल जान पड़ता है जिससे पीलिया रोग की सृष्टि होती है ।

भोजन में पुत्तनक, शर्करा युक्त और स्निग्ध पदार्थों की अधिकता होने की वजह से यकृत का कार्य भार बढ़ जाता है जिसकी वजह से वह कमजोर, रोगी, और निकम्मा हो जाता है । बच्चे में यकृत-दोष समय से पहले ही अन्न खिलाने, सफेद चीनी और मिठाई के व्यवहार कराने से होता है ।

पित्तवाहक नली या पित्ताशय के मुख-द्वार का प्रदाह, पित्ताशय में पथरी या फोड़ा का होना, आवश्यकता से अधिक भोजन करना, व्यायाम या कोई श्रम न करना, पागल कुत्ता, गीदड़, तथा सांप आदि जहरीले जानवरों का काटना, सीसा या पारा जैसे धातु-विष के रक्त दोष से पित्त प्रणाली में गांठ बंध जाना, मलेरिया, टाय-फायड, आदि रोगों के कारण यकृत प्लीहा रहित सूज जाता है उत्तेजक पदार्थों और विषैली दवाइयों का सेवन, पानी में अनावश्यक भीगना तथा भय, क्रोध आदि मानसिक उत्तेजना का शिकार होना आदि भी अन्य कारण हैं जिनसे पीलिया रोग हो सकता है ।

चिकित्सा

जब तक रोग का जोर रहे या रोगी की अवस्था-नुसार एक से सात दिनों तक नीवू या सातरे के रस मिले पानी पर रह कर उपवास करना चाहिए । यह न हो सके तो रोग के रूप के अनुसार १० से १४ दिनों तक केवल फलों के रस पर रहना चाहिए परन्तु एनिमा दोनो हालतों में रोज लेना अत्यन्त आवश्यक है । उपवास या रसाहार के पश्चात् ७ से १० दिनों तक रसदार फलों पर रहने के बाद शाक, तरकारी और रोटी पर धीरे-धीरे आना चाहिये । सप्ताह में एक बार गुनगुने पानी से स्नान करना चाहिए या रोज गरम पानी से स्पंज, रोज कोई

हल्का व्यायाम और सास की कसरत करने से स्वास्थ्य लाभ में बड़ी सहायता मिलती है। यकृत की सूजन दूर करने के लिए उस स्थान पर रोज २०-२४ मिनट तक गरम-ठंडी सेक देना जरूरी है। खुजली में गरी के तेल में नीबू का रस फेंट कर लगाना चाहिए। कटि-स्नान दिन में दो बार और पैरों का गरम-स्नान सप्ताह में दो बार लेना चाहिए। कब्ज दूर करने तक रात को कमर की भीगी पट्टी लगाकर सोना चाहिए। यदि कफ के जमाव के कारण पित्तवाहक नली में रुकावट हो तो गरम पानी में नमक डाल कर कै कर देने से वह दूर हो जायगी। हल्की नीली बोतल के सूर्य तप्त जल की ६ खुराक आधी आधी छटांक की रोज पीने से भी पीलिया रोग में लाभ होता है। अगर हल्की नीली बोतल का जल लाभकारी सिद्ध न हो तो गहरी नीली बोतल का जल काम में लाना चाहिए।

बेरीबेरी

बेरीबेरी गर्म देश का एक रोग है यह प्रायः शरीर में विटामिन 'बी' की कमी के कारण होता है। विटामिन बी के अभाव में स्नायु-संस्थान निर्बल हो जाता है, भूख लगती नहीं, कब्ज रहने लगता तथा पाचन बिगड़ जाता है। फलतः शरीर में विजातीय द्रव्य भर जाता है जिससे नेत्र, स्नायु संस्थान और हृदय विशेष रूप से प्रभावित होते हैं।

वे कना के सड़े चावल, बेचोकर का गेहूं तथा सरसों के तेल आदि में आर्जियन मेक्सिकाना या हाइट्रो-सियानिक एसिड या ह्याइट आयल या पेट्रोलियम की वजह से भी बेरीबेरी होती है।

बेरी-बेरी में कमजोरी, रक्तहीनता, सांस का फूलना, शोथ, अनिद्रा, ज्वर, रक्तस्राव, हृदय रोग, तथा यकृत-दोष के लक्षण सामान्यतः पाये जाते हैं।

बेरी-बेरी की कई किस्में हैं। सूजन वाली बेरी-बेरी से हृदय की गति बन्द हो जाना तथा पेशाब रुक जाना सम्भव है। पुराने बेरी-बेरी के रोगी में अङ्गिहांग भीतरी तन्तु नाश हो चुके रहते हैं। इसलिये नाधारणतः विटामिन 'बी' वर्ग रह शरीर में पहुंचाने में पूर्ण उपचार नहीं हो पाता। ऐसी ही बेरी-बेरी से रोगी अन्धा भी होते देखा गया है।

इस रोग से बचने के लिये चोकरदार लाल गेहूँ

की रोटी, ढेली के चावल का माड सहित लाल भात ताल दिउडा, पोई, पानक, फून गोभा, गाजर, आबू शतजम, सेम, टमाटर, लेटिस आदि ताजी शाग-सब्जियाँ उबली दवा में अकुरित नना, पृगीता, अनन्नास, तेल खूब पका केला, सेव, सूखे भेंवे आदि खाने चाहिए। नमक कम खाना चाहिए।

चिकित्सा

पहले दो या तीन दिनों तक ताजे फलों का रस तीन-तीन घण्टे पर लेना चाहिए और एनिमा लेकर पेट को साफ कर देना चाहिए। फिर सात दिनों तक मुस फल रस, दोपहर को रसदार फल और दूध तथा को किसी दिन हरी भाजी का सलाद और किण्व उबली तरकारी। फिर सुबह फल और दूध, दोपहर रोटी तरकारी और रात में सिर्फ फल या तरकारी।

रोज सुबह ५ मिनट तक भाप नहान लेने के कटि स्नान, रात को कमर की भीगी पट्टी लटकाकर सोना, सप्ताह में एक बार एप्सम साल्ट बाथ, ३ दिनों में एनिमा लेना तथा हृदय पर असर हो पर पूर्ण आराम और आधा घण्टा तक देह की रोज कराने से इस रोग से छुटकारा पाया जा सकता है।

जगह छोड़ देने और कुछ दिनों तक दूसरी जगह जाने से भी इस रोग में सुधार होते देखा गया है।

पेशाब रुकना होना

मूत्राशय में मूत्र भरा रहने पर इच्छा करने भी जब मूत्र का निष्कासन नहीं हो सकता तो उस मूत्राशय में बड़ी वेदना होती है जो कभी-कभी तीव्र हो सकती है कि रोगी बी मृत्यु तक हो जाती है।

मूत्र बन्द होने के अनेक कारणों में से मूत्राशय आसपास विजातीय द्रव्य के भार के कारण मूत्राशय में सूजन और प्रदाह का होना प्रधान कारण है।

चिकित्सा

साधारणतः पेट पर गाली मिट्टी की पट्टी बँध देने से मूत्र निकलने लगता है। परन्तु यदि हमने जाना होता दिखाई दे तो सिर पर ठंडे पानी से भीसा की निचोड़ा अगोछा रखकर गरम जल का कटि-स्नान देना चाहिए। गरम जल में भीगी बड़ी पट्टी मूत्राशय

रसिग पर लगाते और उसे बदलते रहने से भी लाभ पा है। इस रोग में सर्वप्रथम एक गरम जल का एनिमा र आंतों को जरूरत साफ कर देना चाहिए।

जब तक मूत्र न निकलने लगे तब तक उपवास करना है। फिर रसाहार और फलाहार के बाद धीरे-धीरे गरम सादे भोजन पर आजाना चाहिए।

हल्की नीली बोतल के सूर्य तप्त जल की आधी-आधी क की ४ खुराकें दिन में लेने से भी उस रोग में बड़ा फ होता है।

मूत्र का न बनना या कम बनना

गुर्दों के आस-पास विजातीय द्रव्य के एकत्र हो जाने से उनमें खराबी आ जाती है तो उनके स्वाभाविक रूप में रुकावट पड़ने के फलस्वरूप शरीर के रक्त का मूत्र के रूप में बन कर निकलना या तो एक बार ही हो जाता है या कम परिमाण में निकलता है। इस ह शरीर के रक्त की सफाई न होने के कारण रक्त शक्त हो जाता है जिससे कै, सिर दर्द, अचैतन्यता दि अनेक उपद्रव खड़े हो जाते हैं।

चिकित्सा

रोज गुर्दों पर परम-ठंडी सेक देनी चाहिए और जब हालत न सुधरे गरम जल का एनिमा भी लेते रहना चाहिए। पैरों का गरम-स्नान भी लाभकारी है। सप्ताह एक दिन समूचे शरीर का वाष्प स्नान लेना चाहिए। आंत को कमर की भीगी पट्टी लगाकर सोना चाहिए।

गरम जल में नींबू का रस निचोड़कर दिन में कई बार पीना चाहिए। जब तक रोग अधिकांश में दूर न हो जाए तब तक मठा या दूध में जल मिलाकर पीना चाहिए। फल या तरकारियों के रस पर रहना चाहिए। फिर धीरे-धीरे सादे भोजन पर आजाना चाहिए।

मूत्राश और मूत्र-ग्रन्थि प्रदाह तथा

रक्त-मूत्र

देर तक मूत्र के वेग को रोक रखने, मूत्र के किमी कारणों से पच-पचा जाने तथा ठंड लगने आदि कारणों से मूत्र प्रणाली में विजातीय द्रव्य एकत्र होकर सड़ने लगता है तो बुरा पर वेजना और जलन होने लगती है, कभी-कभी मूत्र मार्ग में रक्त भी निकलता है, कभी पीव होता है, मूत्र त्यागने में दर्द होता है, तथा

ज्वर भी हो आता है।

चिकित्सा

प्रदाह होने पर पेट में अधिक देर तक रखकर गरम जल का एनिमा लेना चाहिए। पैरों का गरम-स्नान भी इसमें लाभकारी होता है। एनिमा लेने के तीन घंटे बाद गरम पानी पीकर गरम जल का एक कटि-स्नान करना चाहिए। उसके बाद पेडू को ठंडे पानी से भीगे आंगोछा से पीछे डालना चाहिए। यह क्रिया दिन में दो बार करनी चाहिए। इस रोग में गुनगुने पानी से ही स्नान करना चाहिए।

रक्त स्राव होने पर पैरों को गरम जल में रखकर दिन में दो बार शीतल जल का कटि-स्नान लेना चाहिए, तथा शीतल जल का एनिमा भी लेना चाहिए।

इस रोग में भी कम से कम एक दिन का उपवास करना चाहिए और रोज नींबू का रस मिला जल प्रचुर मात्रा में पीना चाहिए। रोग का जोर कम होने तक रसाहार करना चाहिए। तत्पश्चात् धीरे-धीरे सादे भोजन पर आना चाहिए।

हरी बोतल के सूर्यतप्त जल की, आधी-आधी छटांक की ६ खुराकें रोज लेने से रक्त-मूत्र में लाभ होता है।

भस्मक

भस्मक या पेटूपन में रोमी अत्यधिक खाता है। एनिमा लेकर पेट साफ कर लेने के बाद दिन में दो बार कटि-स्नान लेना चाहिए तथा रात में कमर की भीगी पट्टी लगाकर सोना चाहिए। पहले कुछ दिनों तक रसाहार और फलाहार करने के बाद सादे भोजन पर आजाना चाहिए।

आसमानी रज्ज की बोतल के सूर्य तप्त जल की आठ खुराकें (आधी-आधी छटांक की) रोज पीने से यह रोग जल्दी भागता है।

तृषा

इसमें अ-व्यधिक प्यास लगती है। इस रोग की चिकित्सा भी वही है जो भस्मक-रोग की।

अभी हाल में पारंगत्य स्वास्थ्य-विशेषज्ञों ने जो रिसर्च इस सम्बन्ध में किये हैं, उनसे पता चलता है कि कोई आदमी मोटा या पतला क्यों होता है? इसका कारण मानव-शरीर स्थित कुछ कोटाणुओं की रासायनिक

क्रिया है जिसकी गति 'थाइराइड ग्लान्ड' अर्थात् गले के पास की उस गिल्टी पर जिससे शरीर की गरमी बढ़ती है तथा अस्थियों की वृद्धि में योग मिलता है, निर्भर है। यह गिल्टी-विशेष जिस मनुष्य में जितनी ही दुर्बल और छोटी होगी, वह उतना ही कमजोर और पतला बना रहेगा और इसके विपरीत जिस मनुष्य की यह गिल्टी स्वस्थ और मोटी-होगी वह उतना ही सबल और मोटा होगा।

'थाइराइड ग्लान्ड' के लिए पोषक तत्व 'आयोडीन' वाले पदार्थों में अधिक पाये जाते हैं और आयोडीन अधिक मात्रा में पाया जाता है ताजो हरी सब्जियों में। इसलिए उन लोगों को जिन्हें मोटा होने की उत्सुकता है ताजो हरी तरकारिया कच्ची वा पकाकर बहुतायत से खानी चाहिए। इस सम्बन्ध में यह ध्यान रहे कि ऐसी तरकारियों में मिर्च-मसालों का अधिक समावेश न होने पावे और वे अधिक पकाई भी न जावे अन्यथा आशातीत सफलता प्राप्त होने में सन्देह की गुंजाइश है। अधपके भीठे फलों में भी आयोडीन अधिक मात्रा में पाया जाता है इसलिए अभोष्टसिद्धि के लिये ताजे फलों का भी सेवन अनिवार्य होना चाहिए। दालों से भी मोटाई बढ़ती है और विशेषकर उन दालों से जो छिलका समेत व्यवहार में लाई जाती हैं जैसे उड़द की दाल, दूध, घी, तेल तथा अण्डा आदि भेदोत्पादक वस्तुओं से भी मोटाई बढ़ाई जा सकती है और बहुत आसानी से, किन्तु वह मोटाई किसी काम की न होगी। इनसे शरीर बढ़ा बन जाने के अतिरिक्त बहुधा बेकाम भी हो जाता है। अधिक दूध, घी सेवी मनुष्यों में इसी प्रकार की मोटाई अधिक देखने में आती है। ऐसी मोटाई तो एक प्रकार की बीमारी ही है, जो अक्सर आरामतलव लोगों को अधिक सताती है। यह बीमारी शरीर में अधिक चर्बी इकट्ठी हो जाने से ही होती है जो उत्तम स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है। इस सम्बन्ध में एक विद्वान डाक्टर का कथन है :—

"An excess of fat is always a sign of disease in latency"

इसलिये ऐसी मोटाई को चाहना करने से पतला ही रहना लाख दर्ज अच्छा है।

यदि मोटाई अप्राकृतिक है अर्थात् अनावश्यक चर्बी

बढ़ जाने से है तो व्यायाम द्वारा वह विजातीय चर्बी धीरे धीरे छूट जायगी और शरीर पतला तथा हल्का-फुल्का निकल आयेगा और व्यायाम से मोटाई बढ़ने का यह तात्पर्य है कि व्यायाम के प्रभाव से शरीर के अंग-प्रत्यंग सजीव हो उठते हैं। उनकी शिथिलता मिट जाती है और प्रत्येक अवयव अपना कार्य सुचारु रूप से करने लगता है। जिसका फल यह होता है कि मनुष्य को स्वभावतः जितना मोटा होना चाहिए उतना वह हुये बिना नहीं रहता। व्यायाम से मनुष्य का शरीर सुडौल, सुन्दर तथा स्वस्थ तो बनता ही है, साथ ही साथ उसके असाधारण प्रभाव से मनुष्य की पाचन क्रिया भी अति तीव्र हो जाती है, जिससे जो कुछ भी खाया जाता है पच जाता है और भोजन पच जाने का अर्थ है स्वास्थ्योन्नति। मगर यह ध्यान रहे कि मोटा होने के लिये अधिक व्यायाम बिल्कुल फजूल है और कभी-कभी वह उलटा भी सिद्ध हो सकता है। इसलिये व्यायाम थोड़ा किन्तु नियमित रूप से होना चाहिए जिससे थकावट न पैदा होकर चित्त को प्रसन्नता प्राप्त हो।

फिक्र और चिन्ता भी शरीर के मोटे होने में कम बाधक नहीं होते। एक मनुष्य जो चिन्ताओं के बशीभूत है कभी मोटा हो नहीं सकता। किन्तु इसके विपरीत जो व्यक्ति सब प्रकार की चिन्ताओं से मुक्त है उसका तीर्थ स्थान के साड़ों की भाँति मोटा होते चले जाना अनिवार्य है।

शरीर के प्रत्येक अवयव को विधिवत् मालिश करने से भी मनुष्य मोटा होता देखा गया है। पहलवानों का शरीर जो सुडौल और भरा हुआ दिखाई देता है वह व्यायाम के साथ-साथ नियमित मालिश का ही फल होता है।

किसी व्यक्ति विशेष का मोटा अथवा पतला होना उसके स्वभाव, व्यवसाय तथा उसकी सामाजिक मनोवृत्ति पर भी बहुत कुछ निर्भर करता है। सेठ, महाजन विशेषकर मारवाड़ी समाज में आपको बिरले ही पतले दिमाग देगे। किन्तु परिश्रमी खेतिहर किसानों में कठिनाई में तोंई सौ में एक मोटा किसान तलाश करने पर मिलेगा।

मोटा होने के उच्छ्रुको को यह बात भी न भूलनी चाहिए कि किसी भी अवस्था में यदि मनुष्य प्रसन्न

पर्याप्त मात्रा में निद्रा-मुख भोगेगा तो उसके समग्र मोटा होने के साधन उपस्थित रहने पर भी वह कदापि मोटा नहीं हो सकता। क्योंकि यह स्वयं सिद्ध है कि मीठी नींद और शरीरोन्नति में चोली और दामन का साथ होता है।

वजन बढ़ाने के इच्छुक छनेक दुबले पतले व्यक्ति लेखक के पास आये हैं। जिस अचूक विधि से उसने उन्हें लाभ पहुंचाया है वह विमललिखित है—

दो-तीन दिनों तक केवल फल पर रहना चाहिए। फलों के साथ दिन भर में एक वा डेढ़ छटाक चोकर भी खानी चाहिए जिससे कब्ज न हो। चोकर फलों में मिलाकर या फल के रस में घोलकर या पपीता जैसे फलों के गूदे के साथ खा लेना चाहिए। फलाहार से भूख अधिक लगेगी, पाचन शक्ति तीव्र होगी। फलाहार के बाद अक्सर भोजन सवाया हो जाता है और किसी-किसी का ड्योढ़ा भी। जो अधिक नहीं खा पाते उनका भी वजन उतने ही भोजन से बढ़ता है क्योंकि फलाहार के कारण भोजन का अभिशोषण अच्छा होने लगता है। जिनका भोजन ड्योढ़ा हो गया था उनका वजन तो तीन पौंड प्रति सप्ताह तक बढ़ा है।

श्वेतसार—अर्थात् आटा, चावल, मीठा, किशमिश, मुनक्का, अंजीर, खजूर तथा सभी चिकनाइयां, वजन बढ़ाने वाले खाद्यपदार्थों में सर्वश्रेष्ठ हैं। आरम्भ के कुछ दिनों में तो चिकनाई की वनस्पति श्वेतसार अधिक वजन बढ़ाता है। यदि एक छटाक चिकनाई अधिक खाई जायगी तो एक ही छटाक वजन बढ़ेगा, पर यदि एक छटाक श्वेतसार या मीठा अधिक खाया जायगा तो वजन चार छटाक बढ़ेगा। अधिक खाने के अर्थ ही यहां समझ लेना चाहिये। अधिक खाना, अर्थात् उतने से अधिक खाना जितने भोजन से वजन न घटे बल्कि टिका रहे।

वजन बढ़ाने के लिये मांस का सर्वथा त्याग कर देना चाहिये। अंकुरित गेहूं की दलिया वजन बढ़ाने के लिए पूरी उपयोगी सिद्ध हुई है। अंकुरित गेहूं को मिलपर पीसकर दूध में या सादा ही पकाकर खाया जा सकता है।

वजन बढ़ाने के लिये सवेरे उठते ही, रात को सोते समय, तथा भोजन के दो घंटे बाद या पहले थोड़ा-थोड़ा गरम दही पानी पीना चाहिये। इसके अलावा खुली

हवा में रहना और सोना चाहिये। हलके व्यायाम और टहलना भी वजन बढ़ाने में सहायक होते हैं।

उपर्युक्त विधि से महीने में चार-पांच पौंड वजन आसानी से बढ़ जाता है। यदि महीने के अन्दर ही निश्चयपूर्वक दस-बारह पौंड वजन बढ़ाना हो तो दूध कल्प करना चाहिये।

मोटापा

जब मोटापा अमाधारण रूप से बढ़ जाता है तो उसे मेद रोग कहते हैं इस रोग में शरीर में अनावश्यक चर्बी जमा हो जाती है। जिससे शरीर के अवयवों की क्रिया में व्याघात पड़ता है। क्योंकि चर्बी उनके स्थान की घेर लेती है और भोजन से पोष्टिक तत्व लेने और श्रम एवं सञ्चरण करने की शक्ति को कम कर देती है। चर्बी के कारण शरीर के भीतरी तन्तुओं की मलिनता रक्त में मिलकर बाहर नहीं निकल पाती जिससे मोटे आदमी का जीवन-काल कम हो जाता है। मधुमेह, हृदय-रोग, कब्ज, रक्त-चाप में वृद्धि, मिरगी, चर्म-रोग आदि मोटे आदमियों की खास बीमारियां हैं। एक तरह से मेद रोग को सारे शरीर का कब्ज कहना चाहिए। मोटी स्त्रियों की वच्चेदानी चर्बी से भर जाती है और ऐसी स्त्रियां प्रायः बन्ध्या होती हैं। मोटे आदमियों को अपना वोलिख शरीर ढोना स्वयं अखरता है। उन्हें अपना जीवन बोझ और निरानन्दमय प्रतीत होता है। वे अपने में स्फूर्ति, उमंग और चाञ्चल्य का हास अनुभव करते हैं। मस्तिष्क गाढी हो जाता है, स्मरण शक्ति नष्ट हो जाती है। ऐसे मनुष्य पस्तहिम्मत, और परिश्रम से जी चुराने वाले होते हैं। मोटे मनुष्यों को जब कोई रोग लग जाता है तो उससे मुश्किल से छुटकारा मिलता है।

मेद-रोग के अनेक कारणों में, गलत रहन-सहन, आलस्यमय जीवन, परिश्रम न करना, शरीर में क्षार की कमी का होना, अधिक सोना, अधिक खाना तथा पाचन-क्रिया में विगाड, प्रधान कारण हैं। अतः जो लोग क्षारयुक्त भोजन करते हैं और कसरत करने के आदी हैं, वे मोटापा रोग से बचे रहते हैं मोटापा धीरे-धीरे घटाना चाहिए। जल्दी करने से किसी कड़ी बीमारी

के हो जाने की सम्भावना रहती है। चावल, दूध, घी, दही, बासी रोटी, चीनी, दाल, गोश्त, मछली, अण्डे, मसाले, तेल, चाय, भीगे छुहारे खाकर दूध या दही पीना, तथा आम खाकर दूध पीना, आदि मोटा करने वाले योग है। इन्हें त्याग देना चाहिये। शहद पानी में घोलकर उसका शरवत पीने से मोटापा दूर होता है। फलों का रस पीना भी मेद रोग में लाभ करता है। मोटे आदमी यदि नियमपूर्वक रोटी और शहद खाये तो कुछ दिनों में आश्चर्यजनक रूप से पतले हो जायेंगे।

अमेरिका के Journal of the American Medical Association में प्रकाशित हुए डा० जी० ए० हैरोप के मतानुसार मोटाई को कम करने के लिए केले और मलाई रहित दूध का आहार बहुत ही अच्छा होता है। दस से पन्द्रह दिनों तक रोज केवल ६ केले और चार गिलास मलाई रहित दूध दिया जाता है। हो सके तो उस दूध का मठा बनाकर दे। इसके बाद १५ दिनों तक एक या दो केला घटाकर उसके बदले एक या दो रसदार फल दे। एक वक्त कच्चे हरे शाक भी दे। इस समय एक चोकर मिली रोटी ले सकते हैं और शहद भी। फिर १५ दिनों तक प्रथम क्रम पर रहे और इन दोनों क्रमों को तब तक चलावे जब तक मोटाई काफी तौर पर कम न हो जावे। सामान्यतः प्रति सप्ताह १ से २ पाउण्ड अथवा महीने में २½ से ५ सेर तक वजन घटना काफी है।

त्रिफला के काढ़े में शहद मिलाकर कोसी मुंह पीने से मेद वृद्धि दूर हो जाती है।

मोटे आदमियों को गुदगुदे गद्दे पर न सोना चाहिए अपितु चौकी पर बिस्तरा लगाकर सोना चाहिए। मोटे आदमी यदि जलपान (नाश्ता) करने की आदत त्याग दे तो उनके लिए यह बड़ा लाभकारी सिद्ध होगा। ऐसे लोगों को बिना खूब भूख लगे कुछ न खाना चाहिए, और थोड़ा भूख बाकी रहते ही खाना बन्द कर देना चाहिए। पानी दिन में कई बार और खूब पीना चाहिए। यदि पानी में लेमू का रस और कभी-कभी शहद भी मिला कर पिया जाय तो अति उत्तम। १० से १४ दिनों तक फलाहार करने से मोटापा रोग बहुत जल्द दूर होता है।

मोटे आदमियों को, उपर्युक्त के अतिरिक्त निम्न-

लिखित उपचार से बड़ा लाभ होगा:—

१. शाम-सुबह नियमपूर्वक, शक्ति-अनुसार खुली हवा में तेज चलकर टहले या कोई अन्य हल्का व्यायाम किया करे।

२. सुबह उठते ही आध सेर बासी जल (उप.पान) पीकर तब शौच जाये।

३. रात को सोते समय एक गिलास गरम पानी में आधा कागजी लेमू निचोड़कर पीवे।

४. कभी-कभी जब पेट भारी हो तो उपवास करें और एनिमा ले। एनिमा के पहले ४५ मिनट तक पेड़ पर मिट्टी की पट्टी भी रखे।

५. हफ्ते में एक दिन गरम पानी भरे टब में स्नान करके पसीना निकालना चाहिए। उसी दिन उपवास भी करना चाहिए। गर्दन के नीचे के हिस्से में लाल प्रकाश लेना भी फायदा करता है। सप्ताह में दो बार एप्सम साल्ट बाथ लेना चाहिए।

६. सुबह-शाम अधिक से अधिक १०-१५ मिनट तक मेहनत या कठि-स्नान लेना चाहिए।

७. कभी-कभी सारे बदन की गीली पट्टी भी देना चाहिए तथा गरमी के दिनों में धूप स्नान भी लेना जरूरी है।

८. मेद-रोग से पीड़ित रोगी को निम्नलिखित आसन १५ मिनट प्रतिदिन करना चाहिये—

जमीन पर बैठकर पैर आगे फैलाओ। फिर दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठे पकड़ लो और सिर को झुकाकर दोनों घुटनों के बीच में रखो। यदि अंगूठे न पकड़ सको तो जहां तक हाथ जा सके ले जाने का प्रयत्न करो और वही से फिरसीधे बैठ जाओ। ऐसा करते समय पेट को अंदर लेजाने और घुटने सीधे रखने का ख्याल अवश्य रखो। हाथ भी जहां तक हो सके सीधे रहे। यह आसन करते समय पेट को जिनना भीतर की ओर खींचा जाय, उतना ही अधिक लाभ होगा।

९. सवेरे नाश्ते में टमाटर या फलों का रस गरम पानी के साथ एक गिलास या मठा, दोपहर के भोजन में सलाद, चोकरदार रोटी और उबली तरकारिया। प्रातः नही लेना चाहिये। शाम को सवेरे का ही भोजन और थोड़ा मक्खन लेना काफी होगा। इसके अतिरिक्त इन्हीं

तो दो-तीन बार फल वा तरकारियो का रस भी लिया जा सकता है। दुबला होने के लिये टमाटर, लीची और खीरे-ककड़ी लाभ करते हैं। लौको और खीरे ककड़ी के रसमें नींबू का रस और थोड़ा शहद मिला देने से सर्वोत्तम शर-वत बनता है। भूख अधिक लगने पर, खीरा, ककड़ी, टमाटर आदि यों भी खाया जा सकता है। प्रातः काल और सोते समय एक गिलास गरम जल / पीने से आदमी का भेद बहुत शीघ्र छूटता है।

(१०) मोटापा दूर करने के लिए नीचे के व्यायाम उपयोगी सिद्ध होते हैं—

पहला व्यायाम

सीधे खड़े हो जाओ। दोनों हाथ कूल्हों पर रखो। सिर और सीने को ऊपर उठाओ। पीठ को सीधा रखो। सिर को आगे की ओर झुकाओ कि ठोड़ी सीने को छू ले, अब गर्दन को धीरे धीरे ऊपर की ओर उठाओ और पीछे की ओर झुकाओ कि गर्दन के सामने का भाग तन जाय।

दूसरा व्यायाम

दोनों पैरों को अलग कर खड़े हो जाओ। आगे की ओर झुको और शरीर के ऊपरी भाग को बायीं ओर घुमाओ जैसे कि चित्र २ में है। इतना कर शरीर को सीधा कर लो और अब आगे की ओर झुको तथा पूरे शरीर को दाहिने ओर घुमाओ। यह क्रिया ५ से १० बार तक



नं० ३

मोटापा दूर करने वाला व्यायाम



नं० ४

मोटापा दूर करने वाला व्यायाम

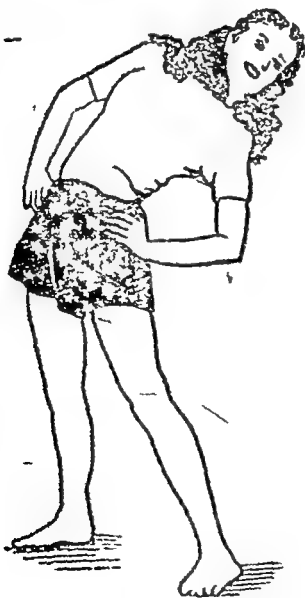
की जानी चाहिए। परन्तु ध्यान रहे कि थकावट आ जाने पर क्रिया बन्द कर दी जाय।

तीसरा व्यायाम

सीधे खड़े हो जाओ। सिर ऊंचा रहे। दोनों पैरों को अलग-अलग रखो। दायाँ हाथ को सीने पर रखो और बायाँ हाथ को सिर के ऊपर ले जाओ। अब इस तरह झुको कि ऊपर उठा बायाँ हाथ दायाँ ओर के पाँव की अंगुलियों को छू ले। अब पुनः अपनी पहली दशा में वापस जाओ और बायाँ हाथ सीने पर रख दायाँ को सिर के ऊपर ले जाओ। इस क्रिया को पुनः दुहराओ।



नं० १



नं० २

मोटापा दूर करने वाले व्यायाम

कणों में कमी होने के पहले कारण के दृष्टान्त है, तथा यकृत द्वारा जो द्रव पदार्थ रक्त में मिश्रित होता है उसमें कुछ ऐसे तत्वों का समावेश हो जाना जिनकी वजह से लाल कणों का उचित मात्रा में न बनना, पेट की खराबी तथा उसमें हाइड्रोक्लोरिक एसिड की कमी हो जाना, वात-विकार, शारीरिक एवं मानसिक दुर्बलता, बन्द कमरे में वास, आहार-विहार की गड़बड़ी, मन्दान्ति, कब्ज, हृदय एवं नलिकाओं और रक्त बनाने वाले अवयवों का पूरी तौर से विकसित न होना, तथा मासिक-धर्म की खराबी आदि दूसरे कारण के।

साधारणतः लालकण (हेमोग्लोबिन) रक्त में ५० लाख अथवा ५०-१०० प्रतिशत होता है। किन्तु जब यह 'काउण्ट' घटकर २५ लाख से १० लाख अथवा ५० से ७० प्रतिशत या उससे भी कम हो जाता है, तब मनुष्य को रक्तहीनता-रोग से आक्रान्त समझा जाता है।

यों तो रक्तल्पता के प्रत्येक रोगी के रोग-लक्षण रोग की तीव्रता और मन्दता के अनुसार अलग-अलग होते हैं, परन्तु साधारणतया निम्नलिखित लक्षण इस रोग में प्रायः दृष्टिगोचर होते हैं --

शरीर की त्वचा का रंग पीला हो जाना, कमजोरी और थोड़ी-सी मेहनत से थकावट मालूम होना, हाथ कांपना, पैरों का सुन्न हो जाना, कब्ज और मन्दान्ति का होना, हृदय की धड़कन का बढ़ना, स्वप्नदोष होना, स्त्रियों का मासिक रुक जाना, सास लेने में कठिनाई, गला जलना, भोजन के बाद ऊर्ध्व वायु, कै तथा जवाबी में ही बुढ़ापे का अनुभव होने लगना आदि।

चिकित्सा

एक से तीन दिनों का उपवास गुनगुने पानी का एनिमा लेकर और प्रचुर मात्रा में नींबू का रस मिला जल पीकर या रनाहार (फलों का रस या साग-सब्जियों का सूप)। इसके बाद सात दिनों तक फलाहार। फिर २ से ३ सप्ताह तक फल और दूध (दूध की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाकर ३-४ सेर तक)। फिर सवेरे फल और दोपहर और शाम को चोकर समेत आटे की रोटी, उबली साग-सब्जी तथा सलाद और थोड़ा देशी गुड़। भोजन में लोह वाले खाद्य पदार्थ जैसे गाजर, पालक, किशमिश, खजूर आदि जरूर होने चाहिए। वक्रे की कलेजी इस

रोग में अधिक उपकारी सिद्ध होती है।

दिन में कम से कम ५-६ बार मुक्त वायु में गहरी सांस लेने का व्यायाम करना आवश्यक है। रोज प्रातः काल धूप में नंगे बदन बैठ कर १०-१५ मिनट तक सारे शरीर से शुद्ध सरसों के तेल की मालिश करनी चाहिए। तत्पश्चात् स्नान कर लेना चाहिए और बदन पर के पानी को हाथों की हथेलियों से रगड़-रगड़ कर सुखा देना चाहिए। रोज नियमपूर्वक कोई हल्की कसरत करनी चाहिए या दो-तीन मील खुली जगह में टहलना चाहिए। रोज नींबू का रस मिला हुआ पानी प्रचुर मात्रा में पीना चाहिए। रोज-सवेरे मेहनत स्नान सप्ताह में एक बार 'एप्सम साल्ट बाथ' लेना चाहिए। जब कभी कब्ज हो तो कटि स्नान, कमर की भीगी पट्टी तथा एनिमा द्वारा उसे दूर कर देना चाहिये।

ज्वर

साधारणतः कोष्ठबद्धता के कारण जब तलपेट (पेट) में मल जमा होकर पुराना पड़ जाता है और समय पर बाहर नहीं निकल पाता तो वह वही पर सड़न लगता है। उस सड़न क्रिया से एक प्रकार की खमीर उठती है जो अति विषैली और गरम होती है। सड़े मल की खमीर या दूषित रस शरीर के रक्त को विषाक्त कर देते हैं जिसमें छूत, ऋतु परिवर्तन, उद्वेगजनक पदार्थों का आहार, मानसिक विकार तथा आघात आदि अनुकूल वातावरण के कारण जब उद्वेक उत्पन्न होता है तो रक्त एवं शरीर के कोष-कोष में व्याप्त विष (विजातीय द्रव्य) कुपित होकर विवर्णित हो उठता है। जब वक्त देह में ताप उत्पन्न करने वाले अवयवों को उत्तेजित करके शरीर के रक्त के ताप को बढ़ाकर प्रकृति शरीर स्थित विष को भस्म करके शरीर को निर्विष, निर्दोष, एवं स्वस्थ करने का प्रयत्न करती है। प्रकृति के उसी प्रयत्न को हम ज्वर की सज्ञा देते हैं।

ज्वर में भूख बन्द हो जाती है, व्यास अधिक बढ़ती है, कमजोरी बढ़ जाती है, किसी काम के करने की शक्ति नहीं रहती है। आरम्भ में ठंड और कंपकंपी महसूस होती है, वदन में या केवल निर में दर्द होता है, नींद नहीं आती, रोगी वकता-भक्ता है, जीभ मैली हो जाती है, मल

होती है, नाड़ी तेज चलने लगती है, दिल अधिक है, श्वास-प्रश्वास की गति तेज हो जाती है, पसीना, मल और मूत्र अत्यन्त बढबूदार हो जाता । ज्वर के साथ-साथ चलने वाले ये सभी लक्षण पाये ऊपर से देखने में भले ही कष्टदायक प्रतीत आस्तव में होती है बड़ी लाभप्रद और रक्षात्मक । गार्थ ज्वर में भूख बन्द होने का अर्थ होता है शक्ति का पूर्णतः शरीर की सफाई में लगे रहने ए उष्ण भोजन के पचाने का अवकाश न होना । कि ऐसी दशा में ज्वर के रोगी का जबरदस्ती विष खाने के ही बराबर होता है । इसी तरह शरीर के निस्तेज होकर चारपाई पर गिर जाने का होता है प्रकृति का शरीर को पूर्ण रूप से आराम के लिये बाध्य करना जिससे हम आम कार्यों में शक्ति का अपव्यय न करके उसे केवल शरीर की में हो लगा सके । शरीरस्थित विजातीय द्रव्य विशेषतः पेट के सञ्चित मज में उद्रेक होने के कारण शरीर भर में फैलने की चेष्टा करता है । जब दबाव त्वचा और मांस-पेशियों पर होता है तो ल और गर्म हो जाती है और उनमें पीड़ा होती है जब वही उत्तेजित विष सिर पर आक्रमण करता । सिर दर्द, अनिद्रा तथा प्रलाप आदि उपद्रव उठ हो जाते हैं । ज्वर कभी-कभी जाड़ा देकर और तपों के साथ भी आता है । उसकी व्याख्या यह है जब शरीर में विजातीय द्रव्य का सञ्चय अधिक हो है तो उससे शरीर के छोरो यथा सीमांत भागों में का सञ्चार भलीभांति नहीं हो पाता और रक्त चू कि रक्त होता है इसलिये उसका अधिक शयकृत और हमें चला जाकर उनके द्वारा साफ होने लगता है । शरीर की सतह पर यानी चर्म के पास रक्त का भाव हो जाता है जिसकी वजह से रोगी को ऊपर और बपकपी मालूम होती है परन्तु अन्तर में ठण्डा प्रपना काम करती होती है । ठण्डा में यह अवस्था बहुत देर तक नहीं रहती, अपितु ज्योंही रक्त कुछ साफ हो चुकता है वह नत्वर शरीर के अन्तर्भाग की ओर दौड़ जाता है और उसे अस्वाभा- १६० र में गर देता है । इसी को ज्वर चढ़ना कहते

हैं । ज्वर में जीभ का मैलापन सूचित करता है कि तलपेट मल से परिपूरित है । ज्वर में कै और मतली का होना प्रकृति द्वारा इस बात का संकेत होता है कि पेट में मल भरा है जिसका निकल जाता बहुत जरूरी है । ज्वर अपने प्रचल ताप से शरीर स्थित रोग कीटाणुओं को भस्म करने का भी एक बड़ा ही आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्य करता है । ज्वर के रोगी की सास, कफ, पसीना, तथा मल आदि से बड़ी कड़ी बढबू निकलती है एवं उसका पेशाब गदला और गाढा रङ्गदार होता है । इन सबका मतलब यही है कि शरीर के भीतर ज्वर के जरिये तेज सफाई का काम चालू है और शरीर की गंदगी (मूल रोग) मल, पसीना आदि के रूप में बड़ी तेजी और अधिक परिमाण में बाहर निकल रही है । ज्वर में नाड़ी के तेज चलने, तथा हृदय-गति के बढ जाने का भी यही अर्थ है कि ज्वर द्वारा आयोजित शरीर की सफाई में हृदय भी बड़ी तेजी से योग दे रहा है । ज्वर में श्वास-प्रश्वास के तेज चलने से यह स्पष्ट हो जाता है कि शरीर के शोधन-कार्य में हाथ बटाने में हमारे फेफड़े शरीर के अन्य अवयवों से कभी भी पीछे नहीं रहते ।

देश, काल, पात्र के बलावल, उसके शरीर में स्थित विजातीय द्रव्य के प्रकार एवं परिमाण, उसकी मानसिक अवस्था, तथा परिस्थिति आदि के अनुसार ज्वर अल्प-कालिक, दीर्घकालिक, तीव्र, मंद, इत्यादि अनेक रूप धारण किया करता है । ज्वर के कुछ रूपों के नाम निम्नलिखित हैं:—

साधारण ज्वर, मलेरिया, टायफाइड, टायफस, इन्फ्लुइन्जा, डेंगू, फाइलेरिया, गर्दनतोड़, कालाजार तथा प्लेग, अब इनमें से प्रत्येक प्रकार के ज्वर की उपचार-विधि दी जाती है ।

साधारण ज्वर

जब यह बात सिद्ध होगयी कि ज्वर स्वास्थ्य-लाभ के लिए एक प्राकृतिक क्रिया है तो साधारण बुद्धि वाला व्यक्ति भी यह न चाहेगा कि उसे विपैली औषधियां और इन्जेक्शनो द्वारा उवा दिया जाय और इस तरह से शरीर की सफाई में रुकावट और अटचन डाल दी जाय । अपितु वह चाहेगा कि ज्वर अपने मार्ग पर चलकर अपना

काम अवश्य करे, साथ ही ज्वर के काम में वह यथा सम्भव सहायता भी देगा।

जब तक ज्वर न जाय तब तक विधिपूर्वक उपवास करना चाहिए। और दोनों वक्त एनिमा लेकर पेट साफ करना चाहिए। साथ ही नीबू का रस मिला गरम या सर्द पानी प्रचुर मात्रा में पीना चाहिए, साफ और हवादार कमरे में रहना चाहिए तथा दिन में तीन-चार बार सिर को धोकर, भीगे तौलिये से सारे शरीर को अच्छी तरह पोंछ कर कटि-स्नान देना चाहिए। ऐसा दिन में दो या तीन बार करना चाहिए। दिन में दो बार मेहन स्नान भी देना चाहिए। यदि रोगी को ठंड लग रही हो तो एनिमा और पीने के लिए गरम पानी का इस्तेमाल करना चाहिए अन्यथा ठंडे पानी का। एनिमा के पानी में एक कागजी नीबू का रस या थोड़ा-सा मधु मिला देने से पेट अच्छा साफ होता है। पेट जब तक साफ न हो तब तक रोज रात भर के लिए कमर की गीली पट्टी जगानी चाहिए, पर पेट साफ हो जाने के बाद शरीर की भीगी चादर को लपेट या पैरों का गरम स्नान देना चाहिए। तेज ज्वर में (१०३° या इससे ऊपर) पेशाबी और मस्तक पर खूब ठंडे जल से भीगी पट्टी बार-बार उस वक्त तक देते रहना चाहिए जब तक कि वह १०२° या इससे नीचे न उतर आये ज्वर उतारने के लिये कभी-कभी धूप-स्नान या वाष्प-स्नान भी लेना जरूरी होता है। ज्वर उतर जाने के बाद फलों का रस धीरे-धीरे लेकर फल लेने लग जाना चाहिए। तत्पश्चात् फल-दूध और अन्त में धीरे धीरे सामान्य सादे भोजन पर आजाना चाहिए।

पीली बोतल के सूर्यतप्त जल की ८ खुराकें आधी-आधी छटांक की रोज पीने से साधारण ज्वर में बड़ा लाभ होता है। पुराने ज्वर में गहरी नीली बोतल का जल उपकारी होता है।

मलेरिया

मलेरिया ज्वर को विषम ज्वर, मौसमी या ऋतु-ज्वर, मच्छरो से पैदा होने वाला ज्वर, जाड़े का बुखार, बरसाती ज्वर, फसली बुखार, जूड़ी, या जड़ैया भी कहते हैं।

केवल मच्छर से जो लोग इस ज्वर की उत्पत्ति बसाते हैं वे भ्रम में हैं। हा, यह बात अवश्य है कि जिस

मौसम में मलेरिया प्रायः फैलता है उसी मौसम में म भी अधिकता से उत्पन्न होते हैं। अर्थात् मलेरिया मच्छर, दोनों का कारण गंदा वातावरण है। यह विशेष तौर पर ऋतु परिवर्तन के समय और कभी-कभी अन्य समयों पर भी होता है। इस ज्वर के चढ़ने का सवेग, ठंड लग कर चढ़ेगा या बिना ठंड के, तथा उतरेगा, आदि कुछ भी निश्चित नहीं होता। इस बात के कारण ही आयुर्वेद में इस ज्वर को विषम वा अमित ज्वर कहा गया है।

ज्वर चढ़ने के पहले और कभी-कभी बाद में शरीर द्रुतता है, अथवा शरीर जकड़-सा जात अंगड़ाई पर अंगड़ाई और जभाई पर जभाई आने लगती है, आखो में पानी भर जाता है, धूप अच्छी लगती है और छांव खराब, मतली मालूम होती और कभी होती है, सिर और पीठ में दर्द होने लगता है, बेचैनी बढ़ने लगती है, हाथ-पैर के छोर ठंडे जाते हैं, या जाड़ा इस जोर का मालूम होने लगता कि समूचे बदन में कंपकंपी होने लगती है और दात बलगते हैं, उस वक्त कम्बल पर कम्बल और रजाई रजाई ओढ़ने पर भी आराम नहीं मिलता, कुछ देर ज्वर चढ़ता है जो बहुत तेज होता है (१०५°), तबतमा जाता है, सास लम्बी और काफी गरम निकलती है, मुंह सूखने लगता है और प्यास बेहद जाती है, ज्वर की तेजी से रोगी अक्सर बर्तन लाता है, या बेहोश-सा पड़ा रहता है, थोड़ी देर बाद पसीना बह चलता है और ज्वर आप से आप उतर जाता। ज्वर के उतर जाने पर रोगी को बहुत कमजोरी अनुभव होने लगता है। यहाँ तक कि ६-७ बारी ज्वर आने तक रोगी में फिर चलने फिरने की ताकत न रह जाती। शरीर पीला पड़ जाता है। तिल्ली अत्यधिक विषाक्त रक्त को शुद्ध करने के निमित्त अधिक परिश्रम करने के कारण सूजकर बड़ जाते हैं। पेट बड़ होकर तन जाता है, जिस पर नीली नसे उभर आती हैं। हाथ-पाव पतले पड़ जाते हैं। मुंह पर सूजन आती है तथा भूख बंद हो जाती है।

मलेरिया ज्वर जब लीट-लीट कर रोज आता है, एक दिन अंतर देकर आता है, दो दिन अंतर देकर

जाता है या तीसरे वा चौथे दिन आता है तो उसे Intermittent malarial fever या सविराम मलेरिया ज्वर कहते हैं। यह ज्वर जब पूरी तौर से नहीं जाता किन्तु कुछ देर तक कम रह कर पुनः बढ़ जाता है तो उसे Remittent malarial fever या स्वल्प विराम मलेरिया ज्वर कहते हैं। इन दोनों प्रकार के मलेरिया ज्वरों से मिलता-जुलता एक तीसरे प्रकार का भी मलेरिया ज्वर होता है जिसे Malignant Malaria या सांघातिक मलेरिया ज्वर कहते हैं। ऐसा मलेरिया बंगाल जैसे मलेरिया वाले देशों में विशेष रूप से पाया जाता है। एक प्रकार का और मलेरिया होता है जिसमें बिना कपकपो या हाथ-पैर ठंडा हुये ही ज्वर आ जाता है।

मलेरिया ज्वर की उत्पत्ति पेट की खराबी और पानी से होती है जो अनियमित आहार-विहार से सम्भव होता है। मच्छर का जहर केवल उस सञ्चित गंदगी में बसे या उभाड़ पैदा करके मलेरिया-ज्वर द्वारा हमें इस बात की सूचना देता है कि शरीर में काफी मल एकत्र हो गया है। यदि हमारा मेदा साफ हो, खून साफ हो तो मच्छर का जहर हमारा कुछ नहीं बिगाड़ सकता। मलेरिया रोग वहां जोर पकड़ता है जहां लोग वरसात के बाद ऐसी हवा में सांस लेते हैं जो पृथ्वी से निकली हुई गंदी गैसों से लदी होती है जो शरीर में प्रवेश कर खून को गंदा करती है और पाचन-यन्त्रों में विकार उत्पन्न कर देती है। क्रमागत ऐसी दुर्गन्ध और विषाक्त वायु के ग्रहण करने से जब शरीर का रक्त तेजहीन और विषाक्त हो जाता है केवल तभी मलेरिया के कीटाणु इस रक्त में पनपते और मलेरिया ज्वर के कारण बनते हैं। यही कारण है जो मलेरिया का प्रकोप विशेषकर वर्षाऋतु के अन्त में प्रथात् आश्विन-कार्तिक में होता है और उन स्थानों में होता है जहां की पृथ्वी नम और वातावरण भाद्र होता है। ऐसे स्थानों में रहने से तथा वर्षाऋतु एवं उनके अन्त में सूर्य किरणों की शक्ति के क्षीण हो जाने से अनुषंगी की पाचन-शक्ति प्रकृति-निर्वल पड़ जाती है जिनसे भोजन अच्छी तरह न पचकर शरीर में विजातीय रक्त की वृद्धि करके मलेरिया रोग का कारण बनता है।

चिकित्सा

मलेरिया ज्वर के लक्षणों के प्रगट होते ही भोजन

त्याग देना चाहिये और पैरों का एक गरम नहान देकर कटि-स्नान देना चाहिये।

ज्वर चढ़ने के समय से जब तक वह उतर न जाय, या कम से कम तीन-चार दिनों तक नीबू का रस और गरम जल दो-दो घंटे के अन्तर से लेकर उपवास करना चाहिये। फिर कुछ दिन बाद गरम पानी के बजाय ठंडे पानी में नीबू का रस लेने लग जाना चाहिये। यदि पाखाना साफ न होता हो तो दोनों वक्त चार दिनों तक गुनगुने पानी का एनिमा लेना भी जरूरी है। उसके बाद चार दिनों तक केवल एक बार ही एनिमा लेना चाहिये।

सोते समय पैरों का गरम स्नान लेना चाहिए।

ज्वर चढ़ने की दशा में पेड़ पर मिट्टी की गोली पट्टी कुल पेट पर अर्थात् नाभी के पाँच-छ' अंगुल ऊपर समूचे पेड़ पर लगानी चाहिये। १०३° ज्वर होने पर यही पट्टी पेड़ पर उस वक्त तक बदल-बदल कर लगानी चाहिये जब तक ज्वर १०२° पर न आजाय। अगर ज्वर १०३° से अधिक हो जाय तो सिर पर भी ठंडी पट्टी रखनी आरम्भ कर देनी चाहिए और ज्वर के १०२° पर उतर जाने पर बदल कर देनी चाहिए। सर गरम हो जाय और बेचैनी अधिक बढ़ जाय तो बर्फ के पानी में भीगी पट्टी सिर पर बार-बार रखनी चाहिये और घुटने के नीचे टांगों पर ठंडे पानी से भीगी और निचोड़ी कपड़े की पट्टी लपेटकर उसे किसी सूखे ऊनी कपड़े से ढक देना चाहिये।

तीन दिन बाद उपर्युक्त उपचार के अलावा जाड़ा आने के १५ मिनट पहले समूचे शरीर पर भीगी चादर की लपेट या न्युट्रल वाय देना चाहिये या आध घंटा पहले वाष्प-स्नान देना चाहिए।

ज्वर उतरने या कम होने पर पहले रोगी को एक भाप-नहान या आतप-स्नान करावे, फिर एक उदर-स्नान २० मिनट का और चार-पाँच घंटे बाद एक मेहन-स्नान २५ मिनट का दें।

जिस दिन बारी न हो आतप-स्नान दें और बारी के दिन मेहन या उदर स्नान दें।

दिन के बारह घंटों में कम से कम एक बार, कमरा बन्द करके एक स्पज दाय जरूर देना चाहिए। रात को सोते वक्त कमर की गोली पट्टी लगाकर सोना चाहिये।

काम अवश्य करे, साथ ही ज्वर के काम में वह यथा सम्भव सहायता भी देगा।

जब तक ज्वर न जाय तब तक विधिपूर्वक उपवास करना चाहिए। और दोनो वक्त एनिमा लेकर पेट साफ करना चाहिए। साथ ही नीबू का रस मिला गरम या सर्द पानी प्रचुर मात्रा में पीना चाहिए, साफ और हवादार कमरे में रहना चाहिए तथा दिन में तीन-चार बार सिर को धोकर, भीगे तौलिये से सारे शरीर को अच्छी तरह पीछ कर कटि-स्नान देना चाहिए। ऐसा दिन में दो या तीन बार करना चाहिए। दिन में दो बार मेहन स्नान भी देना चाहिए। यदि रोगी को ठंड लग रही हो तो एनिमा और पीने के लिए गरम पानी का इस्तेमाल करना चाहिए अन्यथा ठंडे पानी का। एनिमा के पानी में एक कागजी नीबू का रस या थोड़ा-सा मधु मिला देने से पेट अच्छा साफ होता है। पेट जब तक साफ न हो तब तक रोज रात भर के लिए कमर की गीली पट्टी जगानी चाहिए, पर पेट साफ हो जाने के बाद शरीर की भीगी चादर की लपेट या पैरों का गरम स्नान देना चाहिए। तेज ज्वर में (१०३° या इससे ऊपर) पेशाबी और मस्तक पर खूब ठंडे जल से भीगी पट्टी बार-बार उस वक्त तक देते रहना चाहिए जब तक कि वह १०२° या इससे नीचे न उतर आये ज्वर उतारने के लिये कभी-कभी धूप-स्नान या वाष्प-स्नान भी लेना जरूरी होता है। ज्वर उतर जाने के बाद फलों का रस धीरे-धीरे लेकर फल लेने लग जाना चाहिए। तत्पश्चात् फल-दूध और अन्त में धीरे धीरे सामान्य सादे भोजन पर आजाना चाहिए।

पीली बोतल के सूर्यतप्त जल की ८ खुराकें आधी-आधी छटांक की रोज पीने से साधारण ज्वर में बड़ा लाभ होता है। पुराने ज्वर में गहरी नीली बोतल का जल उपकारी होता है।

मलेरिया

मलेरिया ज्वर को विषम ज्वर, मौसमी या ऋतु-ज्वर, मच्छरों से पैदा होने वाला ज्वर, जाड़े का बुखार, बरसाती ज्वर, फसली बुखार, जूड़ी, या जड़ैया भी कहते हैं।

केवल मच्छर से जो लोग इस ज्वर की उत्पत्ति बसाते हैं वे भ्रम में हैं। हा, यह बात अवश्य है कि जिस

मौसम में मलेरिया प्रायः फैलता है उसी मौसम में मच्छर भी अधिकता से उत्पन्न होते हैं। अर्थात् मलेरिया भी मच्छर, दोनों का कारण गंदा वातावरण है। यह ज्वर विशेष तौर पर ऋतु परिवर्तन के समय और कभी-कभी अन्य समयों पर भी होता है। इस ज्वर के चढ़ने का समय वेग, ठंड लग कर चढ़ेगा या बिना ठंड के, तथा कितना उतरेगा, आदि कुछ भी निश्चित नहीं होता। इस वेग के कारण ही आयुर्वेद में इस ज्वर को विषम वा अनियमित ज्वर कहा गया है।

ज्वर चढ़ने के पहले और कभी-कभी बाद में शरीर द्रुतता है, अथवा शरीर जकड़-सा जाता। अंगड़ाई पर अंगड़ाई और जंभाई पर जंभाई आने लगती है, आंखों में पानी भर जाता है, धूप अच्छी लगती है और छांव खराब, मतली मालूम होती और कभी होती है, सिर और पीठ में दर्द होने लगता है, बेचैनी बढ़ने लगती है, हाथ-पैर के छोर ठंडे होते हैं, या जाड़ा इस जोर का मालूम होने लगता कि समूचे बदन में कंपकंपी होने लगती है और दात बजने लगते हैं, उस वक्त कम्बल पर कम्बल और रजाई पर रजाई ओढ़ने पर भी आराम नहीं मिलता, कुछ देर बाद ज्वर चढ़ता है जो बहुत तेज होता है (१०४°), तबतमा जाता है, सांस लम्बी और काफी गरम निकलने लगती है, मुंह सूखने लगता है और प्यास बेहद बढ़ जाती है, ज्वर की तेजी से रोगी अक्सर बरतने लगता है, या बेहोश-सा पड़ा रहता है, थोड़ी देर बाद पसीना बह चलता है और ज्वर आप से आप उतर जाता है। ज्वर के उतर जाने पर रोगी को बहुत कमजोरी का अनुभव होने लगता है। यहां तक कि ६-७ बारी ज्वर आने तक रोगी में फिर चलने फिरने की ताकत नहीं रह जाती। शरीर पीला पड़ जाता है। तिल्ली और यकृत विपाक्त रक्त को शुद्ध करने के निमित्त अधिक परिश्रम करने के कारण सूजकर बढ़ जाते हैं। पेट बड़ा होकर तन जाता है, जिस पर नीली नसे उभर आती हैं। हाथ-पांव पतले पड़ जाते हैं। मुंह पर सूजन आती है तथा भूख बंद हो जाती है।

मलेरिया ज्वर जब लौट-लौट कर रोज आता है, एक दिन अंतर देकर आता है, दो दिन अंतर देकर

पाता है या तीसरे वा चौथे दिन आता है तो उसे Intermittent malarial fever या सविराम मलेरिया ज्वर कहते हैं। यह ज्वर जब पूरी तौर से नहीं जाता अपितु कुछ देर तक कम रह कर पुनः बढ़ जाता है तो उसे Remittent malarial fever या स्वल्प विराम मलेरिया ज्वर कहते हैं। इन दोनों प्रकार के मलेरिया ज्वरों से मिलता-जुलता एक तीसरे प्रकार का भी मलेरिया ज्वर होता है जिसे Malignant Malaria या साधातिक मलेरिया ज्वर कहते हैं। ऐसा मलेरिया बंगाल जैसे मलेरिया वाले देशों में विशेष रूप से पाया जाता है। एक प्रकार का और मलेरिया होता है जिसमें बिना कंपकपी या हाथ-पैर ठंडा हुये हो ज्वर आ जाता है।

मलेरिया ज्वर की उत्पत्ति पेट की खराबी और गंदगी से होती है जो अनियमित आहार-विहार से सम्भव होता है। मच्छरों का जहर केवल उस सञ्चित गंदगी में बसेक या उभाड़ पैदा करके मलेरिया-ज्वर द्वारा हमें इस बात की सूचना देता है कि शरीर में काफी मल एकत्र हो गया है। यदि हमारा भेदा साफ हो, खून साफ हो तो मच्छर का जहर हमारा कुछ नहीं बिगाड़ सकता। मलेरिया रोग वहा जोर पकड़ता है जहां लोग बरसात के बाद ऐसी हवा में सास लेते हैं जो पृथ्वी से निकली हुई गंदी गैसों से लदी होती है जो शरीर में प्रवेश कर खून को गंदा करती है और पाचन-यन्त्रों में विकार उत्पन्न कर देती है। क्रमागत ऐसी दुर्गन्ध और विषाक्त वायु के ग्रहण करने से जब शरीर का रक्त तेजहीन और विषाक्त हो जाता है केवल तभी मलेरिया के कीटाणु इस रक्त में पनपते और मलेरिया ज्वर के कारण बनते हैं। यही कारण है जो मलेरिया का प्रकोप विशेषकर वर्षा ऋतु के प्रारंभ में अश्विन-कार्तिक में होता है और उन स्थानों में होता है जहां की पृथ्वी नम और वातावरण आर्द्र होता है। ऐसे स्थानों में रहने से तथा वर्षा ऋतु एवं उसके प्रारंभ में सूर्य किरणों की शक्ति के क्षीण हो जाने से मनुष्यों की पाचन-शक्ति प्रकृतिः निर्बल पड़ जाती है जिससे भोजन अच्छी तरह न पचकर शरीर में विजातीय पदार्थों की वृद्धि करके मलेरिया रोग का कारण बनता है।

चिकित्सा

मलेरिया ज्वर के लक्षणों के प्रगट होते ही भोजन

त्याग देना चाहिये और पैरों का एक गरम नहान देकर कटि-स्नान देना चाहिये।

ज्वर चढ़ने के समय से जब तक वह उतर न जाय, या कम से कम तीन-चार दिनों तक नीवू का रस और गरम जल दो-दो घंटे के अन्तर से लेकर उपवास करना चाहिये। फिर कुछ दिन बाद गरम पानी के बजाय ठंडे पानी में नीवू का रस लेने लग जाना चाहिये। यदि पाखाना साफ न होता हो तो दोनों वक्त चार दिनों तक गुनगुने पानी का एनिमा लेना भी जरूरी है। उसके बाद चार दिनों तक केवल एक बार ही एनिमा लेना चाहिये।

सोते समय पैरों का गरम स्नान लेना चाहिए।

ज्वर चढ़ने की दशा में पेड़ पर मिट्टी की गीली पट्टी कुल पेट पर अर्थात् नाभी के पांच-छ अंगुल ऊपर समूचे पेड़ पर लगानी चाहिये। १०३° ज्वर होने पर यही पट्टी पेड़ पर उस वक्त तक बदल-बदल कर लगानी चाहिये जब तक ज्वर १०२° पर न आजाय। अगर ज्वर १०३° से अधिक हो जाय तो सिर पर भी ठंडी पट्टी रखनी आरम्भ कर देनी चाहिए और ज्वर के १०२° पर उतर जाने पर बदल कर देनी चाहिए। सर गरम हो जाय और बेचैनी अधिक बढ़ जाय तो बर्फ के पानी में भीगी पट्टी सिर पर बार-बार रखनी चाहिये और घुटने के नीचे टांगों पर ठंडे पानी से भीगी और निचोड़ी कपड़े की पट्टी लपेटकर उसे किसी सूखे ऊनी कपड़े से ढक देना चाहिये।

तीन दिन बाद उपर्युक्त उपचार के अलावा जाड़ा आने के १५ मिनट पहले समूचे शरीर पर भीगी चादर की लपेट या न्युट्रल बाथ देना चाहिये या आध घंटा पहले वाष्प-स्नान देना चाहिए।

ज्वर उतरने या कम होने पर पहले रोगी को एक भाप-नहान या आतप-स्नान करावे, फिर एक उदर-स्नान २० मिनट का और चार-पाच घंटे बाद एक मेहन-स्नान २५ मिनट का दें।

जिस दिन बारी न हो आतप-स्नान दें और बारी के दिन मेहन या उदर स्नान दें।

दिन के बारह घंटों में कम से कम एक बार, कमरा बन्द करके एक स्पज बाथ जरूर देना चाहिए। रात को सोते वक्त कमर की गीली पट्टी लगाकर सोना चाहिये।

काम अवश्य करे, साथ ही ज्वर के काम में वह यथा सम्भव सहायता भी देगा।

जब तक ज्वर न जाय तब तक विधिपूर्वक उपवास करना चाहिए। और दोनों वक्त एनिमा लेकर पेट साफ करना चाहिए। साथ ही नीबू का रस मिला गरम या सर्द पानी प्रचुर मात्रा में पीना चाहिए, साफ और हवादार कमरे में रहना चाहिए तथा दिन में तीन-चार बार सिर को धोकर, भीगे तौलिये से सारे शरीर को अच्छी तरह पौछ कर कटि-स्नान देना चाहिए। ऐसा दिन में दो या तीन बार करना चाहिए। दिन में दो बार मेहन स्नान भी देना चाहिए। यदि रोगी को ठंड लग रही हो तो एनिमा और पीने के लिए गरम पानी का इस्तेमाल करना चाहिए अन्यथा ठंडे पानी का। एनिमा के पानी में एक कागजी नीबू का रस या थोड़ा-सा मधु मिला देने से पेट अच्छा साफ होता है। पेट जब तक साफ न हो तब तक रोज रात भर के लिए कमर की गीली पट्टी जगानी चाहिए, पर पेट साफ हो जाने के बाद शरीर की भीगी चादर की लपेट या पैरों का गरम स्नान देना चाहिए। तेज ज्वर में (१०३° या इससे ऊपर) पेशानी और मस्तक पर खूब ठंडे जल से भीगी पट्टी बार-बार उस वक्त तक देते रहना चाहिए जब तक कि वह १०२° या इससे नीचे न उतर आये ज्वर उतारने के लिये कभी-कभी धूप-स्नान या वाष्प-स्नान भी लेना जरूरी होता है। ज्वर उतर जाने के बाद फलों का रस धीरे-धीरे लेकर फल लेने लग जाना चाहिए। तत्पश्चात् फल-दूध और अन्त में धीरे धीरे सामान्य सादे भोजन पर आजाना चाहिए।

पीली बोतल के सूर्यतप्त जल की न खुराकें आधी-आधी छटांक की रोज पीने से साधारण ज्वर में बड़ा लाभ होता है। पुराने ज्वर में गहरी नीली बोतल का जल उपकारी होता है।

मलेरिया

मलेरिया ज्वर को क्षिप्त ज्वर, मौसमी या ऋतु-ज्वर, मच्छरो से पैदा होने वाला ज्वर, जाड़े का बुखार, बरसाती ज्वर, फसली बुखार, जूड़ी, या जड़ैया भी कहते हैं।

केवल मच्छर से जो लोग इस ज्वर की उत्पत्ति बताते हैं वे भ्रम में हैं। हां, यह बात अवश्य है कि जिस

मौसम में मलेरिया प्रायः फैलता है उसी मौसम में मच्छर भी अधिकता से उत्पन्न होते हैं। अर्थात् मलेरिया भी मच्छर, दोनों का कारण गदा वातावरण है। यह ज्वर विशेष तौर पर ऋतु परिवर्तन के समय और कभी-कभी अन्य समयों पर भी होता है। इस ज्वर के चढ़ने का समा वेग, ठंड लग कर चढ़ेगा या बिना ठंड के, तथा कितना उतरेगा, आदि कुछ भी निश्चित नहीं होता। इस वेग के कारण ही आयुर्वेद में इस ज्वर को विषम वा अनिमित्त ज्वर कहा गया है।

ज्वर चढ़ने के पहले और कभी-कभी बाद में शरीर दूटता है, अथवा शरीर जकड़-सा जाता। अंगड़ाई पर अंगड़ाई और जंभाई पर जंभाई आने लगती है, आंखों में पानी भर जाता है, धूप अच्छी लगती है और छांव खराब, मतली मालूम होती है और कभी होती है, सिर और पीठ में दर्द होने लगता है, बेचैनी बढ़ने लगती है, हाथ-पैर के छोर ठंडे जाते हैं, या जाड़ा इस जोर का मालूम होने लगता कि समूचे बदन में कंपकंपी होने लगती है और दात बजने लगते हैं, उस वक्त कम्बल पर कम्बल और रजाई पर रजाई ओढ़ने पर भी आराम नहीं मिलता, कुछ देर बाद ज्वर चढ़ता है जो बहुत तेज होता है (१०४°), तब तबतमा जाता है, सांस लम्बी और काफी गरम निकलती है, मुंह सूखने लगता है और प्यास बेहद बढ़ जाती है, ज्वर की तेजी से रोगी अक्सर बरतने लगता है, या बेहोश-सा पड़ा रहता है, थोड़ी देर बाद पानी वह चलता है और ज्वर आप से आप उतर जाता है। ज्वर के उतर जाने पर रोगी को बहुत कमजोरी अनुभव होने लगता है। यहाँ तक कि ६-७ बारी ज्वर आने तक रोगी में फिर चलने फिरने की ताकत नहीं रह जाती। शरीर पीला पड़ जाता है। तिल्ली भी बहुत विषाक्त रक्त को शुद्ध करने के निमित्त अधिक परिश्रम करने के कारण सूजकर बढ़ जाती है। पेट बड़ा होकर तन जाता है, जिस पर नीली नसें उभर आती हैं। हाथ-पांव पतले पड़ जाते हैं। मुंह पर सूजन आती है तथा भूख बंद हो जाती है।

मलेरिया ज्वर जब लौट-लौट कर रोज आता है, एक दिन अंतर देकर आता है, दो दिन अंतर देकर

गता है या तीसरे वा चौथे दिन आता है तो उसे intermittent malarial fever या सविराम मलेरिया बर कहते हैं। यह ज्वर जब पूरी तौर से नहीं जाता किन्तु कुछ देर तक कम रह कर पुनः बढ़ जाता है तो उसे Remittent malarial fever या स्वल्प विराम मलेरिया ज्वर कहते हैं। इन दोनों प्रकार के मलेरिया बरों से मिलता-जुलता एक तीसरे प्रकार का भी मलेरिया बर होता है जिसे Malignant Malaria या सांघातिक मलेरिया ज्वर कहते हैं। ऐसा मलेरिया बगाल जैसे मलेरिया वाले देशों में विशेष रूप से पाया जाता है। एक बार का और मलेरिया होता है जिसमें बिना कंपकपी हाथ-पैर ठंडा हुये ही ज्वर आ जाता है।

मलेरिया ज्वर की उत्पत्ति पेट की खराबी और रोगी से होती है जो अनियमित आहार-विहार से सम्भव होता है। मच्छर का जहर केवल उस सञ्चित गंदगी में श्लेक या उभाड़ पैदा करके मलेरिया-ज्वर द्वारा हमें इस बात की सूचना देता है कि शरीर में काफी मल एकत्र हो गया है। यदि हमारा भेदा साफ हो, खून साफ हो तो मच्छर का जहर हमारा कुछ नहीं बिगाड़ सकता। मलेरिया रोग वहा जोर पकड़ता है जहां लोग बरसात के बाद ऐसी हवा में सांस लेते हैं जो पृथ्वी से निकली हुई गंदी गैसों से लदी होती है जो शरीर में प्रवेश कर खून को गंदा करती है और पाचन-यन्त्रों में विकार उत्पन्न कर देती है। क्रमागत ऐसी दुर्गन्ध और विषाक्त वायु के ग्रहण करने से जब शरीर का रक्त तेजहीन और विषाक्त हो जाता है केवल तभी मलेरिया के कीटाणु इस रक्त में पनपते और मलेरिया ज्वर के कारण बनते हैं। यही कारण है जो मलेरिया का प्रकोप विशेषकर वर्षाऋतु के अन्त में अर्थात् आश्विन-कार्तिक में होता है और उन स्थानों में होता है जहां की पृथ्वी नम और वातावरण गर्म होता है। ऐसे स्थानों में रहने से तथा वर्षाऋतु एवं उसके अन्त में सूर्य किरणों की शक्ति के क्षीण हो जाने से मनुष्यों की पाचन-शक्ति प्रकृति-निर्वल पड़ जाती है जिससे भोजन अच्छी तरह न पचकर शरीर में विजातीय रक्त की वृद्धि करके मलेरिया रोग का कारण बनता है।

चिकित्सा

मलेरिया ज्वर के लक्षणों के प्रगट होते ही भोजन

त्याग देना चाहिये और पैरों का एक गरम नहान देकर कटि-स्नान देना चाहिये।

ज्वर चढ़ने के समय से जब तक वह उतर न जाय, या कम से कम तीन-चार दिनों तक नीबू का रस और गरम जल दो-दो घंटे के अन्तर से लेकर उपवास करना चाहिये। फिर कुछ दिन बाद गरम पानी के बजाय ठंडे पानी में नीबू का रस लेने लग जाना चाहिये। यदि पाखाना साफ न होता हो तो दोनों वक्त चार दिनों तक गुनगुने पानी का एनिमा लेना भी जरूरी है। उसके बाद चार दिनों तक केवल एक बार ही एनिमा लेना चाहिये।

सोते समय पैरों का गरम स्नान लेना चाहिए।

ज्वर चढ़ने की दशा में पेड़ पर मिट्टी की गोली पट्टी कुल पेट पर अर्थात् नाभी के पांच-छ. अंगुल ऊपर समूचे पेड़ पर लगानी चाहिये। १०३° ज्वर होने पर यही पट्टी पेड़ पर उस वक्त तक बदल-बदल कर लगानी चाहिये जब तक ज्वर १०२° पर न आजाय। अगर ज्वर १०३° से अधिक हो जाय तो सिर पर भी ठंडी पट्टी रखनी आरम्भ कर देनी चाहिए और ज्वर के १०२° पर उतर जाने पर बदल कर देनी चाहिए। सर गरम हो जाय और बेचैनी अधिक बढ़ जाय तो बर्फ के पानी में भीगी पट्टी सिंध पर बार-बार रखनी चाहिये और घुटने के नीचे टांगों पर ठंडे पानी से भीगी और निचोड़ी कपड़े की पट्टी लपेटकर उसे किसी सूखे ऊनी कपड़े से ढक देना चाहिये।

तीन दिन बाद उपर्युक्त उपचार के अलावा जाड़ा आने के १५ मिनट पहले समूचे शरीर पर भीगी चादर की लपेट या न्युट्रल बाय देना चाहिये या आध घंटा पहले वाष्प-स्नान देना चाहिए।

ज्वर उतरने या कम होने पर पहले रोगी को एक साप-नहान या आतप-स्नान करावे, फिर एक उदर-स्नान २० मिनट का और चार-पाच घंटे बाद एक मेहन-स्नान २५ मिनट का दें।

जिस दिन बारी न हो आतप-स्नान दें और बारी के दिन मेहन या उदर स्नान दें।

दिन के बारह घंटों में कम से कम एक बार, कमरा बन्द करके एक स्पज दाघ जहर देना चाहिए। रात को सोते वक्त कमर की गोली पट्टी लगाकर सोना चाहिये।

रोगी को २॥ तोना गहरी नीली बोतल का सूर्य तप्त जल दिन में तीन बार पीने को देना चाहिए। परन्तु यदि कब्ज हो तो पहले दो-एक दिन पीली बोतल का जल रात को सोते वक्त लेकर पेट साफ कर लेना चाहिए। तत्पश्चात् गहरी नीली बोतल का जल पीना चाहिए। जाड़ा आने से पहले हृदय पर हल्की नीली बोतल के सूर्य तप्त तेल की मालिश भी उपयोगी है।

बारी के दिन सुबह ही घी के साथ लहसुन खिला देने से ज्वर प्रायः नहीं आता।

तुलसी की ७ से १० पत्तियां पानी में पीसकर और गरम करके रोज दोनों वक्त पीने से मलेरिया ज्वर जीघ्र भागता है।

ज्वर उतर जाने पर खाने-पीने में असुख और जल्दी नहीं करनी चाहिए। जिस दिन ज्वर बिल्कुल न रहे, उस दिन पहले टमाटर, सतरा, मुसम्मी, या अनार का रस पानी में मिलाकर पीना चाहिए, या हरी तरकारियों का 'सूप' लेना चाहिए। फिर फल और दूध लेने लग जाना चाहिए। तत्पश्चात् धीरे-धीरे सादे भोजन पर आ जाना चाहिये।

यकृत और तिल्ली यदि बढ गये हो तो उपवास, एनिमा, गीली चादर की लपेट आदि से शरीर की शुद्धि करके उन पर भीगी गरम सेक देना चाहिए और पेड़ पर आतप-स्नान, तत्पश्चात् मेहन या उदर-स्नान करना चाहिए।

टायफायड

टायफायड (Typhoid) को मियादी ज्वर, सान्निपातिक ज्वर, मथर ज्वर तथा मोतीभरा आदि भी कहते हैं। इसका एक नाम पेट का ज्वर (Bowel Fever) भी है क्योंकि इस ज्वर का प्रभाव पेट पर विशेष रूप से पड़ता है। अर्थात् इस रोग में रोगी की छोटी आंत के निचले हिस्से में मल के ढडने से छाले पड़ जाते हैं जिनके ठीक होने में समय लगता है। जब ये छाले ठीक हो जाते हैं तब टायफायड ज्वर भी पिंड छोड़ देता है। छालों के ठीक होने में कम से कम तीन सप्ताह अवश्य लगते हैं, पर ऐसे भी 'केस' मिलते हैं जिनमें टायफायड तीन-तीन महीने तक जाने का नाम नहीं लेता।

जब ज्वर का आक्रमण मस्तिष्क पर होता है तो उसे मस्तिष्क का ज्वर (Brain fever, Typhus or Nervous Fever) कहते हैं।

टायफायड, टायफस, या कोई भी भयङ्कर ज्वर पहले दिन से ही आरम्भ नहीं होता, अपितु ५-७ दिनों तक

जब ज्वर उचित उपचार के अभाव में यों ही बना रहता है तब विद्वान विशेषज्ञ उसका कोई न कोई नाम रखने की कोशिश करते हैं। वे इस बात को मानने के लिए कभी तय्यार नहीं होते कि ज्वर का बिगड़ना या भयङ्कर रूप धारण करना स्वयं उनकी ही गलती का परिणाम है।

टायफायड के रोगी के शरीर में ज्वर सदा बना रहता है। प्रातःकाल ९९° या १००° से १०२ तक रहता है, परन्तु दोपहर के बाद १०३° तक चला जाता है। बिगड़ी हुई दशा में ज्वर १०५° तक या इससे भी अधिक पहुँच जाता है जो बहुत खतरनाक साबित होता है। ज्वर के तेज होने पर रोगी बेसुध पड़ जाता है, बर्ताता है, कब्ज के कारण पतले दस्त आने लगते हैं कभी-कभी खून के भी दस्त आते हैं, तथा वह बहुत कमजोर हो जाता है, यहाँ तक कि यदि उसकी जीवनी-शक्ति ने साथ न दिया तो उसका बचना मुश्किल हो जाता है।

इस ज्वर में जितना साताप अधिक होता है उतनी अपेक्षा नाड़ी की गति मंद होती है। जिह्वा का अग्रभाग और मुँह लाल हो जाता है। नाभि के नीचे दबाने से पीड़ा होती है। रोगी को दाह, भ्रम, इतिसार, वमन, पिपासा, तथा अनिद्रा आदि सताने लगती हैं। ये सब लक्षण प्रथम सप्ताह में प्रगट होते हैं। द्वितीय सप्ताह में सफेद छोटे-छोटे मोतियों की भाँति दाने गर्दन पर निकलने हैं। बाद को वे छाती पर और उसके नीचे भी निकल आते हैं जो शुभ है। पर यदि दाने गर्दन पर उभरकर नीचे न उतरे और वही से गायब या अन्तर्हित हो जायें तो यह अशुभ लक्षण है। तृतीय सप्ताह में यदि ठीक उपचार हुआ तो ज्वर में धीरे-धीरे कमी होने लगती है पर उस हालत में भी प्रातःकाल की अपेक्षा सायंकाल को ज्वर कुछ बढ जाता है। इस प्रकार धीरे उतरता हुआ ज्वर एक दिन नार्मल पर आ जाता है।

अधिक भोजन करने, भोजन में एक साथ बहुत सी चीजें रखने, विलासी आचरण, तथा अनियमित जीवन यापन के फलस्वरूप जब पाचन-संस्थान निर्बल पड़ जाता है तब अजड़ियों द्वारा मल का निष्कासन ठीक से नहीं हो पाता और वह वही पड़ा-पड़ा सड़ा करता है। इस सदन में रक्त जहरीला हो जाता है जो जहरीले ज्वर अर्थात् टायफायड को जन्म देता है। साथ ही आँतों में जमा पुराना मल आँतों की दीवारों में रहने वाली नसीका ग्रन्थियों में भी तत्पश्चात् छाले पैदा कर देता है जिनके ऊपर मल कला के टुकड़े ढडने लगते हैं आँतों के साथ साथ उदर का

ही लसीका ग्रन्थिया भी सूज जाती है ।

चिकित्सा

रोगी को पूर्ण विश्राम करने के लिए सभी सुविधायें ब्रुता देनी चाहिए । पेशाब, पाखाना करने का इन्तजाम भी रोगी को चारपाई के पास ही कर रखना चाहिये । साथ ही पूरी सफाई का भी पूरा-पूरा ख्याल रखना चाहिए । रोगी को थोड़ाकर ठंडा किया हुआ पानी पीने को देना चाहिए ।

टायफायड ज्वर मियादी होने की वजह से अपनी मियाद खतम करके ही उतरता है । मियाद की अवधि सात-सात दिनों की होती है । अर्थात् ज्वर के उतरने की उम्मीद ज्वर उठने के सातवें दिन १४ वें दिन, २१ वें दिन आदि आगे-पीछे हर सातवें दिन करनी चाहिये । पर यदि ज्वर के लक्षण प्रगट होते ही रोगी को उपवास कराया जाय, खूब पानी पीने को दिया जाय, रोज एनिमा दिया जाय, रोज दिन के दो-एक बार उसे स्पञ्ज बाथ दी जाय तो ज्वर दो सप्ताह बाद, या हृद से हृद तीन या चार सप्ताह बाद जरूर उतर जायगा और टायफायड सम्बन्धी कोई अन्य उपद्रव भी न होगा । रोगी यदि बहुत कमजोर है या बूढ़ा है तो उसे आरम्भ में २-३ दिनों का उपवास कराकर तत्पश्चात् फलों के रस पर रखना चाहिए । दिन में तीन, चार बार तीन-तीन छटाक फल का रस देना काफी है । फल-रस की जगह किशमिश का पानी या दूध को फाड़ कर उसका पानी दिया जा सकता है ।

ज्वर उतरने के बाद भोजन देने में बड़ी सावधानी चाहिए । पहले दिन एक बार पानी मिला दूध लगभग ३ छटाक और दो-तीन बार फल-रस; दूसरे दिन दो बार पानी मिला दूध और फल-रस इस तरह धीरे-धीरे चौथे पांचवें दिन मालिस दूध और कही सातवें आठवें दिन एक बार दो फुल्के की पपड़ी और थोड़ी-सी उबली सब्जी, दाल-मदारहवे दिन दोनों समय रोटी-सब्जी और नाश्ते में दूध या दूध लेना चाहिए ।

तीन चौपाई गहरी नीली बोतल का सूर्य तप्त जल तथा एक चौपाई पीली बोतल का एक में मिलाकर घाटी-घाटी उदर की उड़की ४ घुंराके रोज पीने से टायफायड ज्वर जल्दी जाता है । टायफस ज्वर में यदि ५५° से ६५° भी आने लगे तो नीली बोतल का जल लाभ-

दायक होता है ।

हठी टायफायड ज्वर में नीचे का उपचार-क्रम चलाकर लाभ उठाना चाहिये :—

उपवास के साथ एनिमा लेकर पेट साफ कर लेने के दो घंटे बाद रोज लगभग एक घण्टे के लिये समूचे शरीर की गीली चंदर की लपेट लगानी चाहिये । उसके बाद स्पञ्ज बाथ । रोज दो बार पेड़ू-स्नान और ४-५ बार आधा-आधा घण्टा के लिये पेड़ू पर गीली मिट्टी की पट्टी भी लगानी चाहिये । एक-दो सप्ताह बाद पैरों को गरम पानी में रखकर एक मेहनत स्नान भी देना चाहिये । दिन में दो बार सायं-प्रातः पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी रखने के पहले ५-७ मिनट तक पेड़ू पर भाप भी देना चाहिये । यदि तबियत खराबे और ज्वर, बेहोशी हो तो दिल के ऊपर और पेड़ू पर ठंडे पानी से भीगी पट्टी बदल-बदल कर १५-२० मिनट तक या इससे भी अधिक देर तक रखनी चाहिये । तेज ज्वर में रातभर के लिये भी पेड़ू पर मिट्टी की गीली पट्टी बाधनी चाहिये । पेट में दर्द होने पर उसपर आधे घंटे तक ठंडी और गरम सेक देनी चाहिये ।

पथ्यादि ऊपर लिखे अनुसार ही देना चाहिये ।

इन्फ्लोइन्जा

यह एक छूत का रोग माना जाता है और इसकी उत्पत्ति एक विशेष प्रकार के कीटाणु—*Bacillus Influenza* or *Pfeiffer's Bacillus* से बताई जाती है । इसे वैद्यक में वात-कफ-ज्वर कहते हैं । ससार के अन्य देशों के अलावा भारत में भी सन् १९१८ में जोरदार इन्फ्लोइन्जा फैला था जबकि केवल इस देश में ७० लाख मनुष्य इस रोग से मरे थे ।

अकस्मात् हल्का ज्वर, कंपकपी होकर ठंड लगना, सिर में भारीपन और पीड़ा, गले में खराश और खांसी, कब्ज, मानसिक अवसन्नता, कमजोरी, स्वास-कष्ट, प्रलाप कभी-कभी नाक, मुंह तथा गुदा मार्ग से रक्तस्राव, सारे शरीर में वेदना और हड़फूटन, आख-नाक से पानी बहना, मतली, झंझ, अनिद्रा, बेचैनी तथा पेट में दर्द आदि इस रोग के साधारण लक्षण हैं । उचित देखभाल और उपचार के अभाव में यह रोग बिगड़कर निमोनिया, तेज-ज्वर (१०३° से ०५° तक) फेफड़ों में सूजन, दर्द

पसली, प्लूरिसी, जोड़ों का दर्द, लकवा, पोलिया, मूत्र-यन्त्रप्रदाह, टायफाइड, यक्ष्मा, तथा दिल की धड़कन आदि भयानक रोगों की सृष्टि करता है।

इन्फ्लोइन्जा ज्वर तीन से दस दिनों के अन्दर उतर तो जाता है परन्तु कमजोरी और थकान कभी-कभी सालों तक बनी रहती है। इस बीमारी से बड़े अधिक मरते हैं। इसमें अचानक कमजोरी इतनी बढ़ जाती है और आदमी को इस तरह का ज्वर आता है कि वह तुरन्त खाट पकड़ने के लिए मजबूर हो जाता है।

इन्फ्लोइन्जा प्रायः शीतकाल के अन्त में फैलता है। पर वह किसी को किसी समय भी हो सकता है। अधिक और अनाप-धनाप खाना, ऋतु परिवर्तन, जीवनी-शक्ति का ह्रास, कब्ज तथा शरीर में विजातीय द्रव्य की स्थिति, इस रोग के होने के प्रधान कारण हैं।

चिकित्सा

ज्वर के दूर हो जाने तक रोगी को खाट पर रहकर पूरी तरह आराम लेना चाहिए और बूढ़ों को ज्वर के जाने के कुछ दिन बाद तक आराम करना चाहिए। उपवास, एनिमा जोर कटिस्नान या पेड़ू पर गीली मिट्टी की पट्टी लगाकर पेट की शुद्धि सर्वप्रथम कर लेनी चाहिए। शुरू में कम से कम तीन दिनों का उपवास करना अत्यन्त आवश्यक है। उसके बाद ज्वर टूटने तक रसाहार या हल्के फलाहार पर रहा जा सकता है। प्रजवाइन डालकर ओटाया हुआ और ठंडा किया हुआ जल प्रचुर मात्रा में पाना चाहिए। रोग के आक्रमण का प्रथम चिन्ह प्रगट होते ही पेट को शुद्ध करके कम्बल ओढ़कर और पैरों के पास गरम पानी से भरी बोतलें रखकर शरीर से पसीना निकालने की कोशिश करनी चाहिए, जिसके निकल चुकने के बाद गुनगुने गरम पानी से स्नान कर लेना चाहिए। कम्बल ओढ़कर पसीना निकालने के बदले पैरों के गरम स्नान या समूचे शरीर की गीली पट्टी द्वारा भी पसीना निकाला जा सकता है। यदि नाक बहती हो, जुकाम हो, या श्वास कष्ट हो तो छाती और चेहरे पर ५-७ मिनट तक भाप देनी चाहिए और भाप को नथुनों के रास्ते भीतर ले जाना चाहिए। उसके बाद छाती और पीठ पर भीगे कपड़े की लपेट (Chestpack) १½ घंटे तक लगाना चाहिए। कठिन इन्फ्लोइन्जा में दिन में ३-४ बार

‘स्पञ्जबाथ’ देना चाहिए। तेज ज्वर में पेड़ू पर गीली मिट्टी की पट्टी रोज ३ बार जरूर लगानी चाहिए। गले में तकलीफ बढ़ने से १½ घंटे तक के लिये गर्दन के चारों तरफ गीली पट्टी की लपेट (Throat Pack) लगाना चाहिए। खासी हो तो दिन में कई बार गरम जल फूंक-फूंककर चाय की तरह पीना चाहिए।

ज्वर उतरने के बाद भी तीन-चार सप्ताह तक पूर्ण विश्राम करते हुए विशेष सतर्कता के साथ गिरे हुए स्वास्थ्य को सुधारना चाहिये, भोजन हल्का करना चाहिए और उसमें फलों, सब्जियों, धारोष्ण दूध, मछी, दही, शहद, तथा मक्खन, एवं संप्राण खाद्य पदार्थों की प्रधानता देनी चाहिए।

डेंगू ज्वर

डेंगू ज्वर (Dengue Fever) को Break bone Fever, Dandy Fever तथा Three day Fever भी कहते हैं। इस ज्वर का कारण वही है जो अन्य प्रकार के ज्वरों का अर्थात् शरीर में विजातीय द्रव्य का एक होना।

इस ज्वर के कुछ विशेष लक्षण हैं अर्थात् यह अचानक आता है और तेजी से बढ़ता है तथा अचानक हो-हो कर पुनः पुनः आक्रमण करता है। कभी-कभी तो चार चार बार वापस आता है। ज्वर का आरम्भ जोड़ों और हड्डियों में दर्द होकर होता है। उसके बाद मुंह लाल हो कर सारे शरीर में छोटी-छोटी फुन्सियां सी निकलती हैं। रोगी की बेचैनी बढ़ जाती है ज्वर १०२° से १०५° तक जाता है। दो-तीन दिनों में रोग शांत हो जाता है, मगर तीन-चार दिन बाद पुनः वापस आता है। कभी-कभी तो यह ज्वर एक मास तक भी टिक जाता है।

डेंगू ज्वर की चिकित्सा भी वही है जो सामान्य ज्वर की।

फाइलेरिया

फाइलेरिया, गरम जल-वायु वाले देशों में होने वाला रोग है। इस रोग के भी कीटाणु होते हैं जो प्रायः नीचे वाले जल के द्वारा शरीर के भीतर पहुँचते हैं। अशुद्ध जीवन व्यतीत करने वाले व्यक्ति जिनके शरीर में विजातीय द्रव्य की अधिकता होती है इस रोग के विकास में

जल बन जाते हैं। फाइलेरिया के दोरे आते हैं। इसका ज्वर प्रायः 104° तक चला जाता है। फोतो और गुदों पर इस रोग का प्रभाव विशेष रूप से पड़ता है। फोतो की बाल मोटी होकर उसमें सूजन आजाती है और दर्द होता है।

चिकित्सा—आरम्भ में दोनों वक्त एनिमा लेकर कम से कम एक सप्ताह और अधिक से अधिक दो सप्ताह उपवास करना चाहिए। उसके बाद महीने-डेढ़ महीने रसाहार (फल-रस या तरकारियों का सूप) पर रहना चाहिए। कुछ दिनों रसाहार के बाद उसकी जगह रसदार फल और धारोष्ण दूध भी लिये जा सकते हैं डेढ़-दो मास बाद कच्ची और पकी सब्जी, दलिया और चोकरदार आटे की रोटी आदि सादे भोजन पर धीरे-धीरे आजाना चाहिए।

शेष चिकित्सा साधारण ज्वर की चिकित्सा की भांति करे।

प्लेग

प्लेग (Plague) को महामारी, ताऊन, और गोटी-वाला ज्वर भी कहते हैं। यह एक अत्यन्त भयङ्कर रोग है जो सक्रामक (Infectious) और स्पर्शक्रमक (Contagious) दोनों होता है।

Bacillus Pestis नामक जीवाणु प्लेग-रोग के कारण होते हैं। ये कीटाणु सीलन की जगह जहाँ पुराना कूड़ा-फरकट पड़ा-पड़ा सड़ा करता है और जिससे एक प्रकार की गद्दी और बदबूदार भाप निकला करती है, अधिक पतपते और वृद्धि को प्राप्त होते हैं। इन कीटाणुओं का हमला पहले पहल चूहों पर—विशेषकर काले चूहों के पिस्तुओं (Rat Fleas) द्वारा उन मनुष्यों के पसीरो पर होता है जिनके शरीरों में पहले से ही विजातीय द्रव्य एकत्र रहता है, तथा जिनकी जीवनी-शक्ति निर्दल होती है। परन्तु जिनके भीतर रक्त में मल पहले से नहीं विद्यमान होता। उनका ये कीटाणु कुछ भी नहीं बिगाड़ते और न बिगाड़ ही सकते।

प्लेग चार प्रकार का होता है—

(१) ब्यूबोनिक (Bubonic) अर्थात् गिल्टी वाला प्लेग। इसमें निम्नलिखित लक्षणों के साथ ज्वर, बगल, घट्टे आदि विभिन्न अङ्गों की ग्रन्थियां दर्द के साथ सूजनी आरम्भ हो जाती है। एक के बाद दूसरी फिर

तीसरी ग्रन्थियां निकलती हैं और फूटती हैं। कभी-कभी एक साथ कई ग्रन्थियां निकल आती हैं जो अंडे इतनी बड़ी होती हैं। अगर गिल्टियां ४-५ दिनों में फूट जायें और ज्वर चला जाय तो शुभ लक्षण समझना चाहिए। पर गिल्टी का बैठ जाना बड़ा खतरनाक होता है। साधारणतः सात से दस दिनों के भीतर गिल्टियां जरूर फूट जाती हैं।

हमारे देश में इसी प्रकार का प्लेग अधिकतर पाया जाता है।

(२) न्यूमोनिक (Neumonic) इसमें रोग का आक्रमण फेफड़ों पर होता है और निमोनिया के लक्षण दृष्टिगोचर होते हैं। जैसे—खांसी, श्वास कष्ट, शरीर में ठंडक लगकर सिर दर्द, पीठ दर्द, प्रलाप, तेज नाड़ी, कलेजे में दर्द तथा फेफड़ों से रक्तस्राव, आदि।

इस प्रकार का प्लेग, गिल्टी वाले प्लेग से बहुत अधिक घातक होता है।

(३) सेप्टीमिक (Septicemic) अर्थात् शरीर में सड़न पैदा करने वाला प्लेग। इसमें समस्त शरीर के यन्त्र आक्रांत होकर सड़ने लगते हैं। रक्त विषाक्त हो जाता है और शारीरिक क्रियाएँ बन्द हो जाती हैं जिससे जीना मुश्किल हो जाता है।

इस प्रकार के प्लेग से रोगी एक दो दिनों से अधिक नहीं जीता।

(४) इन्टेस्टिनल (Intestinal) या आंत्रिक प्लेग। इसमें रोग का आतों पर हमला होता है। पेट फूल जाता है। पेट और कमर में वेदना होती है तथा कै-दस्त लग जाते हैं।

प्लेग जब होने को होता है तो तबियत गिरी-गिरी सी रहने लगती है तथा सुस्ती और कमजोरी बढ़ जाती है। ऐसी हालत एक घंटा से सात दिनों तक रह सकती है। फिर रोग व्यापक आक्रमण होता है। जाड़ा, तेज ज्वर (104° या इससे भी अधिक) सिर दर्द, हाथ पैरों में ऐठन, शरीर में असह्य पीड़ा, अत्यन्त दुर्बलता, मतली, कै, आंखों का गड्ढे में चला जाना, गालों का पीला पड़ जाना, नाड़ी और श्वास में तीव्रता, आवाज का धीमा हो जाना, भूख का मर जाना, प्रलाप, अचैतन्यता, मूत्र का कम बनना या बिलकुल न बनना।

मुख या जननेन्द्रिय द्वारा रक्तस्राव, तेज पिपासा, अनिद्रा, मुख और जीभ का लाल होना तथा गिल्टियो का निकलना आदि इस रोग के विशेष लक्षण हैं।

प्लेग से बचने के उपाय

चूहों के गिरते ही मकान छोड़ना अच्छा है। जिस मकान में रहे उसे और उसके आसपास खूब साफ रखे, विशेषकर नालियों और वहवचों को। सादा और शीघ्र पचने वाला भोजन करे कोष्ठबद्धता न होने दे तथा एनिमा आदि द्वारा आंतों को सदा साफ रखे। बाजार की मिठाई, दूध आदि चीजें न खायें। तात्पर्य यह कि शरीर में विजातीय द्रव्य एकत्र न होने दे जो ताऊन के कीड़ों की खुराक होती है और जिससे वे पनपते और वृद्धि को प्राप्त होते हैं। ऐसा व्यक्ति जिसका शरीर विजातीय द्रव्य से शून्य है, चाहे कितने ही ताऊन के कीड़े निगल जाय उसको ताऊन नहीं हो सकता। उल्टे ये कीड़े ही ऐसे शरीर में प्रवेश कर नाश को प्राप्त हो जायेंगे। क्योंकि उनके अनुकूल वहां क्षेत्र नहीं होता।

ताऊन के चूहों को उन पर मिट्टी का तेल डालकर जला देना चाहिए और उस स्थान पर सूखी घास बिछाकर उसमें आग लगा देना चाहिए ताकि वहां की हवा साफ हो जाय और ताऊन के कीड़े जो वहां हो, मर जायें। ताऊन के रोगी को घर के अन्य लोगों से पृथक् रखना चाहिए कारण किसे मालूम कि किस व्यक्ति के शरीर में विजातीय द्रव्य का भार है और किस में नहीं? रोगी का कमरा साफ-सुथरा और हवादार होना चाहिए जिसमें यदि धूप का भी प्रवेश हो तो अति उत्तम। प्लेग के मुर्दे को अवश्य जला देना चाहिए।

ताऊन के दिनों में एक टुकड़ा कपूर का हमेशा पास में रखना चाहिए और भोजन के साथ प्याज जरूर खाना चाहिए। सुबह उठते ही एक गिलास पानी में नींबू का रस डालकर पीवे। फिर शौच से लौटकर और मुंह हाथ धोकर वायु सेवन के लिये खुली जगह में निकल जायें। वहां से आकर नगे वदन पर २० मिनट तक धूप लेवे फिर साधारण स्नान करें और भीगे शरीर के पानी को हाथों की हथेलियों से रगड़-रगड़ कर सुखा दें। गहरी सांस की कसरत रोज करें। आममानी रङ्ग की बोतल के सूर्य तप्त जल की आधी-आधी छटाक को चार

खुराकें रोज लें।

चिकित्सा

ताऊन होने का खटका होते ही चाहे गिल्टी निकले हो अथवा केवल ज्वर ही हो, एनिमा लेकर पेट साफ लेना चाहिए। फिर तुरत पूरे शरीर का एक स्टीमबाथ घंटे का देना चाहिए। भाप लेते समय मुंह खोल कर कभी कभी भाप को भीतर भी खींचते रहना चाहिए। स्टीम-बाथ के बाद प्रत्येक चार-चार घंटे बाद मेहनत उदर-स्नान बारी-बारी से आध-आध घंटे का लेते रहना चाहिए। पहला स्नान तो स्टीमबाथ के फौरन बाद ले उसके बाद स्नानों में ३ या ४ घंटों का अन्तर कर दें। यदि पहले दिन के स्टीम बाथ से काफी पसीना न आये दूसरे दिन एक और स्टीमबाथ सावधानी के साथ ले ले चाहिए। यदि फिर भी काफी पसीना न निकले तो पंख पर गीली पट्टी लगावे। यदि गिल्टी निकल आयी हो उसपर २-२ घण्टा पर १५ मिनट तक भाप देकर बा समय उसपर सिट्टी की गीली पट्टी, बरफ जल या ठण्डे जल से भीगी कपड़े की उण्णकर पट्टी या शीतल पट्टी ही, जैसा रोगी चाहे बाध दें। आसमानी रङ्ग की बोतल का सूर्यतप्त जल आधी-आधी छटाक ५-मिनट पर रोगी को पिलाना चाहिए। उपवास जब तक रोग न जाय तब तक करना चाहिए। रोग की तेजी पूरे शरीर की भीगी पट्टी १ घण्टा तक उसके बाद स्पंज-बाथ बड़ा लाभकारी सिद्ध होता है।

न्युमोनिया प्लेग में मिट्टी की गीली पट्टी पूरी छाती पर दिन में दो-तीन बार बाधनी चाहिए। सिर में दर्द हो तो सिर पर भी मिट्टी की गीली पट्टी या कपड़े की ठण्डी पट्टी बाधना चाहिए और उसे बदलते रहना चाहिए।

पथ्यादि साधारण ज्वर की भांति ही देना चाहिए।

गर्दन तोड़ ज्वर

रीढ़ और मस्तिष्क जिस भिन्न से ढका रहता है उसमें जब प्रदाह और जलन होने लगती है तब गर्दन तोड़ ज्वर या Meningitis रोग होता है। इसीको Cerebro-spinal Fever और Spotted Fever भी कहते हैं।

रोग होने के कुछ दिन पहले ही में भ्रूण बढ़ हो जाती है तथा सिर दर्द के साथ बेचैनी होने लगती है। उसके

ज्वर १०३° या इससे বেশी डिग्री तक चढ़ता है, साथ ही सारे शरीर में गुटका-गुटका निकल कर गायब होता है। जोर का जाड़ा भी प्रतीत होता है। कं और लली सताती है। सिर, पीठ और सारे बदन में असह्य होने लगती है। रोगी प्रलाप करने लगता है और भी अचेतन्य हो जाता है। गर्दन और पीठ की मांस-शिथियों में सख्ती आजाने के कारण मस्तक एक तरफ को झुक जाता है। कभी-कभी बहरापन और अंधापन के लक्षण भी दिखाई देने लगते हैं।

अधिक भीड़भाड़ वाले तथा सीन-वाले स्थान में रहना, अधिक गर्मी या अधिक सर्दी लगना, दूषित वातावरण, सख्त मेहनत, तथा नशाखोरी से जब शरीर स्थित विषातीय द्रव्य में उद्रेक होता है तब यह सब उत्पन्न होता है।

चिकित्सा

रोग के लक्षणों के प्रगट होते ही रोगी को किसी शीतल, निर्मल, हवादार, पर अधिकार वाले घर में पूर्ण आराम करने के लिये लिटा दे। रोगी को चाहिए कि वह बहुत देर तक चित न लेटे। तत्पश्चात् गुनगुने पानी का एक एनिमा देकर पेट साफ कर दे। उसके एक घंटा बाद पूरे शरीर की गीली चादर की लपेट लगावे, शीतल घर्षण-स्नान करे। दो घंटे बाद सिर और रीढ़ पर ५-७ मिनट तक भाप देकर बाकी समय में बर्फ जल से भीगी शीतल पट्टी रखे। बर्फ का प्रयोग नये चमड़े पर हरगिज न करे। शीतल पट्टी के प्रयोग के समय पैरों को गरम रखने के लिए ११ घंटा तक कम्बल आदि से खूब ढँककर रखे और पसीना निकल चलने पर उतार दे। रोज दो बार मेहन-स्नान भी इस रोग में जरूरी है। सप्त मासपेशियों पर दिन में दो-तीन बार ५-७ मिनट तक भाप देकर उन पर मिट्टी की या कपड़े की उष्णकर पट्टी देनी चाहिए। रातभर के लिए पेहू पर मिट्टी की गीली पट्टी लगावे या भीगी कमर की पट्टी का प्रयोग करे।

उपवास और पच्योपचय साधारण ज्वर की भांति।

कालाजार और लाल ज्वर

उपरोक्त दोनों ज्वरों और साधारण ज्वर में कोई विशेष भेद नहीं है। अतः इनकी चिकित्सा भी उसी

प्रकार होनी चाहिए जिस प्रकार साधारण ज्वर की।

हृदय रोग

ब्रिटिश मेडिकल जनरल की रिपोर्ट है कि पिछले २५-३० वर्षों से हृदय-रोग से—विशेषकर हृदय की गति बंद हो जाने से मरने वालों की संख्या बढ़ती जा रही है। पता लगाने से मालूम हुआ है कि यह रोग उन्हीं लोगों को विशेषरूप से होता है जो कोई पेशा करते हैं और अपने पेशे में जरूरत से ज्यादा व्यस्त रहने के कारण मानसिक और शारीरिक तनाव के शिकार हो जाते हैं जो हृदय-रोग के अनेक कारणों में से एक कारण है। देखा भी यही जाता है कि हृदय-रोग से डाक्टर, वकील, राजनीतिज्ञ तथा सिनेमा के कलाकार आदि पेशेवर लोग ही अधिक मरते हैं। सास फूलना, चेहरे पर भरभराहट और पावों की सूजन साधारण हृदय-रोग के लक्षण हैं।

हृदय-रोग के निम्नलिखित भेद होते हैं :—

(१) हृत्कम्प—इसमें जोर-जोर से दिल धड़कने के दौरे आते हैं। उस वक्त रोगी की घबड़ाहट बढ़ जाती है और उसे मृत्यु-भय होने लगता है। यह रोग पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों को अधिक होता है। आकस्मिक घटनाओं, भय या क्रोध की दशा में भी हृदय तीव्र गति से धड़कने लगता है। पेशियों की विशेषकर हृदय की पेशियों और स्नायुओं की निर्बलता इस रोग का मूल कारण है। नशीली चीजों का सेवन, 'चाय-कहवा-पान' शारीरिक और मानसिक दुर्बलता, रक्तहीनता, अजीर्ण, अनियमित आहार-विहार, स्नायु-विकार, हृदय दोष, वीर्य-विकार, खूनी-बवासीर तथा पेट में अपच के कारण वायु की उत्पत्ति आदि इस रोग के अन्य कारण हैं।

हृदय में कोई दोष हो जाने के कारण जब हृत्कम्प होता है तो उसमें हाथ धक्कर बर्फ की तरह ठण्डा होता है और ठण्डा पसीना आता है।

(२) दिल की धड़कन का बन्द होने लगना—दिल की धड़कन तो अस्मितात बन्द हो जाती है। परन्तु उसके पूर्व रोगी को कितने ही लक्षणों द्वारा उसका आभास जरूर मिल जाता है जिसकी उपेक्षा करने और तुरत कोई उपाय न कर सकने के कारण इस रोग से उसकी मृत्यु हो जाती है। हृदय की धड़कन हमेशा के लिये बन्द होने

(Heart failure) से पहले उसमें कमी होने लगती है जिसे दिल का बैठना कहते हैं। साथ में हृदय में कभी-कभी दर्द भी होता है। प्रायः पेट में नाभि के ऊपर कठिन पीड़ा भी होती है जिसे साधारणतः कलेजे का दर्द समझा जाता है। हृदय की धड़कन बन्द होकर जब मृत्यु होने को होती है तो अत्यधिक और अवर्णनीय प्रकार की बेचैनी होती है। अचानक बदन में सख्त गर्मी मालूम होने लगती है और उसके बाद पसीना आता है। छाती के पास इस जोर का दर्द होता है कि रोगी छटपटाने लगता है।

(३) हृदयशूल—हृदय की रक्त की कोठरियों से जब प्रकृति वहाँ एकत्र विजातीय द्रव्य को बाहर निकाल फेंकने की चेष्टा करती है तो रुकावटों को दूर करने में विजातीय द्रव्य के कारणों में रगड़ व टक्कर होती है जिससे भयानक पीड़ा की अनुभूति होती है। यही हृदय-शूल या दर्द दिल है। इसी दर्द को अंग्रेजी में Angina pectoris कहते हैं। यदि समय पर इसका इलाज न किया जाय तो मृत्यु निश्चित है। कभी-कभी हृदय और उसके स्नायुओं में कमजोरी आने के कारण भी यह दर्द उत्पन्न होता है। हृदय-शूल के समय तबियत बेतरह घबड़ाती है, श्वास कष्ट होने लगता है, और मृत्यु-भय उपस्थित हो जाता है। कभी-कभी यह दर्द बढ़कर पूरे बाँये हाथ और पूरी बाँयी छाती तक फैल जाता है। उस वक्त मुँह लाल, बदन ठण्डा तथा नाड़ी धीमी हो जाती है। दर्द के दौरे आते हैं। दर्द साधारणतः केवल तीन-चार मिनट तक रहता है। मगर कभी-कभी देर तक भी रहता है।

(४) हृदय का आकार में छोटा या बड़ा हो जाना—हृदय में या हृदय के आस-पास विजातीय द्रव्य के एकत्र हो जाने से रक्त-नलिकाओं में दूषित पदार्थ भर जाते हैं जिससे वे कड़ी और तंग हो जाती हैं। साथ ही हृदय की दीवारें भी मोटी हो जाती हैं और फैल जाती हैं, जिससे हृदय आकार में बड़ा प्रतीत होने लगता है। विजातीय द्रव्य की ही गर्मी से जब हृदय सूख जाता है तो उस वक्त वह आकार में छोटा हो जाता है। इन दोनों हालतों में रक्त को शरीर के समस्त भागों में पहुँचाने के लिये हृदय को कड़ी मेहनत करनी पड़ती है जिससे जल्दी ही वह बेकार हो जाता है।

(५) हृदय-शोथ—हृदय में शोथ या सूजन उत्पन्न हो जाना इस बात का प्रमाण है कि हृदय में विजातीय द्रव्य काफ़ी मात्रा में एकत्र हो गया है। हृदय भीतर-बाहर चारों तरफ से एक प्रकार की झिल्ली से ढंका होता है। जब ऊपर की झिल्ली में सूजन हो जाती है तो उसे 'परिहादिक सूजन' या Pericarditis कहते हैं। और जब यह सूजन हृदय की भीतरी झिल्ली में होती है तो उसे अन्तःहादिक सूजन' या Endocarditis कहते हैं तथा जब स्वयं हृदय या उसकी मांसपेशियों में सूजन हो जाती है तब उसे 'मध्यहादिक सूजन' या Myocarditis कहते हैं। प्रायः हृदय को ढकने वाली झिल्ली, जिसे 'हृदयावरण' या Pericardium कहते हैं, में पानी आ जाने से भी हृदय सूजा हुआ प्रतीत होता है जिसकी वजह से रोगी को सास लेने में कष्ट होता है।

परिहादिक सूजन में हृदय में मोठा-मोठा दर्द होता है, नाड़ी तेज चलती है, और कभी-कभी ज्वर हो आता है। अन्तःहादिक सूजन में रोगी छाती में भारीपन अनुभव करता है और मध्यहादिक सूजन में जब रोग बढ़ा हुआ होता है तो हृदय के स्थान पर हल्की पीड़ा, साथ ही साथ ज्वर भी होता है।

गठिया, ज्वर, आदि तीव्र रोगों को जब विपरीत औषधियों द्वारा दबा दिया जाता है प्रायः तब ही हृदय में सूजन आजाती है।

हृदय रोग के कारण

हृदय-रोग (Heart-Diseases) के कारणों पर प्रकाश डालते हुए प्रेसिडेंट आइजन हावर के हृदय विशेषज्ञ डाक्टर डब्ले ह्वीट ने एक बार जोर देकर कहा था—हम लोग आराम तलब हो गये हैं। इस समय हृदय की बीमारी की बढ़ती के दो प्रमुख कारण हैं। एक तो अधिक गरिष्ठ भोजन, दूसरे व्यायाम और परिश्रम का अभाव। मांस मैदा, सफ़ेद चीनी नशीली, चीजे, तेल, खट्टाई, अचार, मसाले तथा तखी-भुनी चीजे गरिष्ठ होती हैं। इनमें से प्रत्येक वस्तु हृदय-रोग उत्पन्न करने की पूरी-पूरी तात्पर रखती है। क्योंकि इन वस्तुओं के सेवन से रक्त में अम्लता (खट्टापन) की वृद्धि होती है जो हृदय रोगों की दायी ? शरीर के समस्त रोगों का प्रधान कारण होता है। इसके अतिरिक्त अधिक औषधियों का सेवन भी हृदय पर

पु। असर डालता है। हकीमों के कुश्ते, वैद्यों के भस्म, डाक्टरों की ज्वर नाशक (Antipyretics) दवा-वेदना नाशक 'सोडासैलीसाइलिट' 'एसप्रिन' तथा 'जिन' जैसी तीक्ष्ण औषधियां तथा कथित हृदय निवारक 'डिजिटैलिस', 'स्ट्रिकनिया' आदि दवाइयां नाना प्रकार के विषैले इन्जेक्शन—सब के सब पर इतना भयानक प्रभाव डालते हैं और उसके ढांचे इतनी हानि पहुंचाते हैं कि स्थिति को सम्हालना सुधारना मुश्किल हो जाता है।

उपयुक्त के अलावा सर्व समय उत्तेजित अवस्था में श्रम न करना या शक्ति से अधिक श्रम करना, अधिक श्रम करने लग जाना, रात्रि जागरण, न के बाद थोड़ा विश्राम न करना, अधिक खाना तथा क बीर्य क्षय होने से भी हृदय रोग की उत्पत्ति है।

तारकालिक चिकित्सा

अधिकांश हृदय रोगों के दोरे आते हैं। उस वक्त बड़ी विकट हो जाती है और मरने जीने की गति उपस्थित हो जाती है। उस वक्त रोगी को मानसिक और शारीरिक विश्राम देने के लिये किसी साफ विस्तरे पर सिर को ऊंचा रखते हुये देना चाहिए। शरीर के कपड़ों को ढीला कर देना। रोगी के सामने कोई ऐसी चेष्टा नहीं करनी। अथवा कोई ऐसा शब्द नहीं बोलना चाहिए जिससे उत्तेजित हो उठे। जब तक सङ्कट टल न जाय रोगी पवास कराना चाहिए। यदि रोगी बहुत दुर्बल ऐसी अवस्था में आवश्यकता अनुसार अंगूर, सन्तरे या कागजी नींबू का रस दिया जा सकता। पवास के दिनों में रोगी को प्रतिदिन गुनगुने पानी निमा देकर पेट साफ कर देना चाहिए। उपवास की पर रोगी को कुछ दिनों तक फलों के रस, फिर और दूध पर रखना चाहिए। रोज दो बार १५ से धीरे-धीरे बढ़ाकर एक घंटा तक हृदय पर दबल बन्दे की ठंडी पट्टी रखनी चाहिए और अन्त में स्नान को फनालेन आदि किसी सूखे कपड़े से रगड़-का रस कर देना चाहिए। श्वास-कण्ट हो या कफ का हो तो पात्रों को गरम करने के लिये उन पर ऊनी

पट्टी या गरम कपड़ा लपेट देना चाहिए। साथ ही हृदय पर ठंडे पानी से भीगे कपड़े की एक पट्टी अलग से रखकर समूची छाती पर १ घंटा के लिये छाती की भीगी पट्टी लगानी चाहिए। इस प्रयोग को हर २० मिनट बाद करना चाहिए तथा हर बार जब छाती की पट्टी हटाई जायतो उस स्थान को सूखे कपड़े से रगड़कर लाल कर देना चाहिए। अधिक घबराहट हो तो पट्टी के वजाय साधारण ठंडे पानी में तर करने के बरफ के पानी में तरकर और निचोड़ कर लगानी चाहिए।

यदि हृदय बैठ रहा हो और धड़कन बन्द होने वाली हो तो रीढ़ पर गरम ठंडी सेक देनी चाहिए और बीच-बीच में स्पञ्ज वाथ, अथवा गरम पानी में भिगोई और निचोड़ी कपड़े की पट्टी से हृदय को तब तक सेकना चाहिए जब तक कि हृदय की धड़कन अपनी स्वाभाविक अवस्था में न आ जाय। सेकने के बाद लेटे-लेटे ही या टब में बैठकर मेहनत स्नान ले लिया जाय तो लाभ अधिक और स्थाई होता है। लाल रंग की बोतल के सूर्य तप्त तेल या जल की हृदय पर मालिश तथा पीली बोतल के सूर्य तप्त जल की आधी-आधी छटाक की चार खुराकें रोज पीना दिल बैठने में बड़ा उपकारी सिद्ध होता है।

हृदय-शूल में हृदय को ५ मिनट तक गरम जल में भीगे और निचोड़े कपड़े से सेककर १५ मिनट तक उस पर ठंडी पट्टी का प्रयोग करना चाहिए और इसे ४-५ बार दोहराना चाहिए अथवा ५ मिनट तक Hot foot-bath (पैरों को गरम नहान) देने के बाद आध घण्टा तक हाथों और पैरों में गरम कपड़ा लपेट कर उन्हें गरम रखना चाहिए।

दिल की धड़कन बढ़ने में दिल पर ठंडी पट्टी आध-आध घंटा पर २० मिनट के लिये देते रहना चाहिए। पट्टी पूरे दिल और पूरी दाहिनी पंजरी तक बढ़ाकर लगानी चाहिये। प्रबल हालत में मेरुदण्ड पर भी और प्रत्येक बार पट्टी उतरने पर स्थान को सूखे कपड़े से रगड़-रगड़ कर लाल कर देनी चाहिए। हृदय पर नीली रोशनी का प्रयोग तथा गहरी नीली बोतल के सूर्य तप्त जल की चार खुराकें रोज पीना दिल की बड़ी हुई धड़कन में लाभ करता है। प्रातःकाल शीचादि से निवृत्त होने बाद मुट्ठी भर काली तुलसी (न मिले तो हरी तुलसी)

के पत्ते चबाकर थोड़ा जल पी लेना चाहिये। तदुपरान्त तीन घंटे तक कुछ नहीं खाना चाहिए। कहते हैं इस प्रयोग से ३-४ दिनों में ही भयानक से भयानक हृत्कम्प, जिसमें सोते समय हृत्कम्प के जोर से चारपाई तक हिल उठती है, दूर हो जाता है।

हृदय में कोई दोष हो जाने के कारण जब तेजी से हृदय धड़कने लगे जिसको अंग्रेजी में Palpitation of heart कहते हैं तो नीचे का योग आश्चर्यजनक लाभ दिखाता है।

खालिस ताबे का एक गोल पैसा या कोई चिपटा गोल टुकड़ा लेकर रेत आदि से रगड़कर साफ कर ले। फिर उसके एक सिरे में सूराख करके उसे नीले रेशमी धागे में पिरो ले। धागा इतना लम्बा होना चाहिये कि जब उसे गले में पहना जाय तो वह कलेजे तक लटकता रहे। इसे शुक्रवार के दिन सूरज निकलने के बाद पर दोपहर से पहले किसी नीली वस्तु का ध्यान करते हुए गले में डाल लें ताकि ताम्बे का टुकड़ा शरीर से सदैव लगा रहे। एक बार पहने हुये ताबे के टुकड़े का असर तीन माह तक रहता है। यदि इसे तीन मास के भीतर दिल की बढी हुई धड़कन न बंद हो तो ताबे के उस टुकड़े को शुक्र के दिन गले से उतार कर आग में लाल करके तत्पश्चात् पानी में बुझाकर रेत आदि से पुनः साफ कर उपर्युक्त विधि से फिर गले में धारण कर ले। अवश्य लाभ होगा।

हृदय रोग के साथ यदि पेट की भी तकलीफ हो तो एनिमा के साथ पेट पर मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करना चाहिए और अजीर्ण रोग की चिकित्सा चलानी चाहिए।

हृदय रोग के साथ ज्वर हो तो भी पेट पर मिट्टी की पट्टी का ही प्रयोग करना चाहिए या कटि-स्नान लेना चाहिए।

यदि हृदय रोग के रोगी को नंद न आती हो तो सोने के पहले १५ मिनट तक सिर पर ठंडे जल से भीगा और निचोड़ा कपड़ा रखकर पैरों को गरम पानी में रखने से लाभ होगा।

यदि हृदय रोग के रोगी के शरीर पर सूजन आजाय और जलोदर के लक्षण दृष्टिगोचर होने लगे तो इस दशा में रोगी को पूरे शरीर की गीली चादर की लपेट लेकर और

ऊनी कम्बलो में लपेटकर तीन चार घण्टे तक रखना चाहिए। अथवा धूप-नहान देकर पसीना निकाल देना चाहिए। तथा इन पसीना निकालने वाले प्रयोगों के बाद रोगी को तैलिया स्नान जरूर करा देना चाहिये। तत्पश्चात् कटि-स्नान या मेहन-स्नान देना चाहिये।

स्थायी चिकित्सा—

हृदय-रोगों के दौरा पड़ने के समय की तात्कालिक चिकित्सा ऊपर बताई गयी है। अब इन रोगों को जड़ से दूर करने के उपाय बताये जाते हैं।

हृदय रोग के रोगियों को दौरा न होने के समयों में रोग को निर्मूल करने के लिये कुछ दिनों तक उपवास करके दिन में दो बार एनिमा लेकर पेट साफ करना चाहिए। फिर १५ दिनों तक फलाहार या फल दूध पर रहकर दिन में दो बार घर्षण स्नान करने के बाद साधारण स्नान करना चाहिए, अथवा शरीर मर्दन के बाद सबेरे कटिस्नान और उष्णपाद-स्नान के बाद सायंकाल मेहन-स्नान। पेट को ठीक करने के लिए रात भर के लिए कमर की भीगी पट्टी भी लगानी चाहिये। बीच-बीच में शरीर शुद्ध करने के लिए एक घण्टा तक पूरे शरीर की भीगी चादर की लपेट लगानी चाहिए। साथ ही जिन कारणों और कुपथ्यों से हृदय-रोग होते हैं उनसे बचना चाहिए।

शुद्ध मधु हृदय-रोग के लिये बड़ा उपकारी है। इसे थोड़ा-थोड़ा धीरे-धीरे बढ़ाकर एक औंस रोज नीबू के रस के साथ ठंडे पानी में लिया जा सकता है।

शोथ हो जाने पर और रोग की भयंकरता में नमक खाना त्याग देना चाहिये। सायंकाल का भोजन सम्भवतः सूर्य डूबने के पहले ही कर लेना चाहिये।

बढ़ा हुआ रक्तचाप

हमें जीवित रखने के लिए रक्त हमारे शरीर के प्रत्येक भाग में घमनियों द्वारा निरंतर पहुँचकर उसे पोषण देता रहता है। यह अत्यन्त आवश्यक कार्य हमारे हृदय द्वारा अनवरत सम्पन्न होता रहता है। वह रक्त की तरह पुनः दबता रहता है और रक्त को रक्तवाहिनी घमनियों और नलिकाओं में आगे बढ़ता रहता है। हृदय की, रक्तवाहिनी की घमनियों में आगे बढ़ाने की क्रिया को 'रक्त चाप' खून का दबाव वा ब्लड प्रेशर (Blood pressure) कहते हैं।

है। यह एक सर्वथा स्वाभाविक शारीरिक क्रिया है जिसके बगैर हम जीवित नहीं रह सकते। यह रक्तचाप निम्नलिखित परिस्थितियों में किसी भी व्यक्ति का स्वाभाविक रूप से बढ़ सकता है जिसे कोई रोग नहीं सकता—

(१) तनाव में जरा-सा भी जोश और उमंग आने पर।

(२) किसी प्रकार की जरा-सी भी घबड़ाहट या भय होने पर।

(३) खाना खा लेने के बाद,

(४) किसी प्रकार की खुशी होने पर, यहाँ तक कि अत्यधिक खुशी में आदमी का रक्तचाप बढ़ कर उसकी धमनियों और रक्त नलिकाओं को तोड़-फोड़ देता है जिससे उस जी मौत तुरत हो जाती है।

(५) दिलचस्प दृश्य देखने से, तेज खुशू या बदबू से, सुरीली या सस्त आवाज सुनने से, (फौजी बैड़ का जोशीला असर थके हुये सिपाहियों पर होने का यही रहस्य है।)

(६) क्रोध आदि अन्य मानसिक आवेगों के समय,

(७) स्त्री-प्रसव के समय,

(८) ठंडे पानी से नहाने से, (ठंडे पानी के प्रभाव से शरीर की रक्त-नलिकाएँ सिकुडती हैं जिसके दो परिणाम साथ साथ होते हैं। एक तो उससे शरीर के रोगटे खड़े हो जाते हैं, दूसरे रक्तचाप बढ़ जाता है।)

परन्तु जो लोग कहते हैं 'हमें ब्लड प्रेशर है' उनका असली मतलब यह होता है कि उनका ब्लड प्रेशर या रक्तचाप मामूली से अधिक है और स्थाई है या उसके दोरे होते हैं और जो वस्तुतः एक भयानक रोग का रूप धारण कर चुका होता है। यह अवस्था सोलहो आने अस्वाभाविक होती है जिसके परिणाम किसी भी समय भयङ्कर हो सकते हैं। जिनको बड़े हुए रक्तचाप की बीमारी होती है उनके शरीर में हृदय को कमजोर बना देने वाली प्रक्रिया बराबर होती रहती है, और यह बीमारी अकस्मात गहरी होती अथवा बहुत धीरे-धीरे भयंकर रूप प्रगट करती है।

जब जग शरीर की धमनियों और रक्त-नलिकाओं की रक्त स्थानांतरण होती है, अर्थात् जब तक वे लचीली होती हैं और उनके छिद्र पूरे खुले रहते हैं तब तक रक्त

को आगे बढ़ाने के लिये हृदय की आवश्यकता से अधिक दबाव डालने की आवश्यकता नहीं पड़ती और रक्त अपनी स्वाभाविक चाल से हृदय से निकलकर धमनियों और रक्त-नलिकाओं द्वारा शरीर के प्रत्येक भाग में पहुँचता रहता है और उसे पोषण देता रहता है। पर जब धमनियों और रक्त-नलिकाओं के छिद्र निम्नलिखित कारणों से सिकरे पड़ जाते हैं तो रक्त के समुचित सञ्चालन के लिये हृदय को अस्वाभाविक रूप से अधिक दबाव डालकर इन पतले छिद्र वाली एवं तग रक्तवाहिनी नलिकाओं में रक्त को ठेलना पड़ता है। इसके लिए हृदय को काफी परिश्रम करना पड़ता है जिससे वह कमजोर हो जाता है इसे ही High blood pressure या बढ़ाया हुआ रक्त चाप कहते हैं।

बड़े हुये रक्त चाप-रोग अथवा, दूसरे शब्दों में, रक्त नलिकाओं का अपना लचीलापन खोने और उनके छिद्रों के तग होने का मात्र कारण हमारा कृत्रिम और अप्राकृतिक जीवन एवं अनियमित आहार-विहार है। खान-पान में असंयम करने वालों के रक्ताधार विकृत और अस्वस्थ हो जाते हैं। क्योंकि विकार और विष की अधिक मात्रा जिसे रक्त अनावश्यक भार के रूप में शरीर के सब अंगों में निरन्तर बहान करता है, धीरे धीरे रक्तवाहिनी, धमनी और रक्त नलिकाओं को कड़ा कर देती है, साथ ही उनके छिद्रों में चिपक कर रक्त-सञ्चरण के मार्ग को संकुचित एवं तग कर देती है। शरीर में मल जितनी अधिक मात्रा में एकत्र होगा उतनी ही अधिक मात्रा में वह नलिकाओं की दीवारों पर चिपकेगा, फलतः उतना ही अधिक उनका संकोचन होकर रक्त का मार्ग तग होगा, तथा उसी अनुपात से यह रोग तेज और मंद होगा : संक्षेप में, बड़े हुये रक्तचाप के ये कारण हैं—

१-श्वेतसार (मैदा आदि) से बनी हुई चीजें, चीनी, मसाले, तेल, खटाई, तली-भुनी चीजें, प्रोटीन (मछली, मांस, अण्डा, खड़ी मलाई, दाल आदि) काफ़ी चाय, तथा सिग्रेट आदि अधिक मात्रा में सेवन करना।

२-बार बार या अधिक खाना।

३-मादक द्रव्यों का अधिक सेवन।

४-अपर्याप्त व्यायाम।

५-असंयम।

६-चिन्ता, क्रोध, भय, आदि मानसिक विकारों का बना रहना ।

७-मूत्राशय के रोग, उपदश, पुराना आंव, कब्ज तथा मस्तिष्क की रक्त शून्यता,

रक्तचाप अधिक है, या कम या कि साधारण, यह जानने के लिये स्फाइगमो मैनोमीटर-(Sphygmomanometer) यन्त्र का सहारा लेना ठीक रहता है । जब इस यन्त्र का आविष्कार नहीं हुआ था तब डाक्टर लोग कलाई के ऊपर की नाड़ी में खून के चाल की जाच करके उसके दबाव का पता लगाया करते थे जो बहुत भ्रमात्मक होता था । एक स्वस्थ २० वर्ष के युवक का रक्तचाप साधारणतः १२० मिलीमीटर होता है । परीक्षण करके इस परिणाम पर पहुँचा गया है कि रक्त चाप का साधारण स्वरूप १२० से १३० मिलीमीटर तक मानना ठीक है । १३० मिलीमीटर से ऊपर वाले रक्त को अस्वाभाविक और बढ़ा हुआ रक्तचाप मानना चाहिए, तथा १२० मिलीमीटर से यदि कम रक्तचाप हो तो उसे घटे हुए या अल्प रक्तचाप का आरम्भ समझना चाहिए । ११० मिलीमीटर तक पहुँचा रक्तचाप असाधारण रूप से घटा हुआ रक्तचाप कहलाता है ।

शरीर के सारे हिस्सों में रक्तचाप का रूप एक सा नहीं होता । हृदय से अग विशेष की दूरी के अनुसार उसमें भिन्नता हुआ करती है । इसलिये यन्त्र द्वारा सही रक्तचाप जानने के लिये बायीं भुजा की घमनी को, जो ऊपरी हिस्से में सामने की ओर रहती है, चुना गया है जहाँ रक्त का दबाव शरीर के और स्थानों से अधिक रहता है । क्योंकि यह स्थान हृदय के बहुत निकट होता है ।

यन्त्र द्वारा बढ़े या घटे हुये रक्तचाप को जानने के अतिरिक्त रोगी में कितने ही अन्य प्रकार के और लक्षण प्रकट होते हैं जिनसे इस रोग का पता आसानी से लग जाता है । चक्र आना, सिरदर्द, किसी काम में दिल न लगना, नींद न आना, श्वास कष्ट, हाजमा बिगड़ जाना, चिड़चिड़ापन, शिथिलता, कभी-कभी नाक से खून गिरना, सीने में दर्द, तथा जरा-सी मेहनत में हाफने लगना आदि लक्षण यदि किसी व्यक्ति में हो तो उसे निश्चय ही बढ़े हुये रक्तचाप का शिकार समझना चाहिये ।

चिकित्सा

जिन कारणों से रक्तचाप बढ़ने का रोग होता है उन कारणों से बचना इस रोग की प्रमुख चिकित्सा है । साथ ही स्वास्थ्य-रक्षा के साधारण नियमों के नित्य-प्रतिपालन करने की प्रादत डालनी चाहिये । भोजन के समय पानी न पीना, उसके दो घंटे बाद खूब पानी पीना, भोजन चबा-चबाकर करना, भोजन के बाद पेशाब करना तथा कम से कम ५० कदम टहलना, तत्पश्चात् थोड़ा आराम करना, पर नींद से तुरन्त न सोना, सुबह-शाम शक्ति अनुसार हवाखोरी के लिये टहलना, उपपान करना, नीवू का रस मिला जल दिन में प्रचुर मात्रा में पीना, शाम का खाना सूर्यास्त के पहले खा लेना, भूख न होने पर न खाना, सूर्योदय के पहले ही शय्या त्याग देना, दिन में न सोना, सोते समय मुँह को न ढँकना, शान्त और प्रसन्नचित रहना, अधिक न खाना, कब्ज न होने देना, सप्ताह में एक-दो दिन जल पर रहकर उपवास करना, तथा गहरी नींद लेना आदि स्वास्थ्य-रक्षा के साधारण नियम हैं ।

रक्तचाप के रोग में औषधियों का प्रयोग बहुत ही हानिकारक साबित होता है । अतः इस रोग में भूल से भी औषधि प्रयोग नहीं करना चाहिये । लिवरपूल के हृदय अस्पताल के हृदय-रोग-विशेषज्ञ डा० आई० हेरिस ने अपना अनुभव लिखते हुये एक जगह लिखा है कि औषधि द्वारा रक्तचाप की चिकित्सा करना व्यर्थ ही नहीं है अपितु इससे यथेष्ट अपकार भी होता है ।

इस रोग में अगर हो सके तो कुछ दिनों तक उपवास चलाया जाय; पर अगर यह सम्भव न हो तो ५ से १० दिनों तक फलाहार या कच्ची और उबली तरकारियों पर ही रहे । यदि तरकारियों पर रहा जाय तो जलपान में गाजर, खीरे आदि का एक गिलास रस लिया जाय, दोपहर का भोजन केवल सलाद का हो, तथा शाम को केवल उबली तरकारियाँ खाई जायें । यदि फलाहार पर रहा जाय तो दिन में केवल दो बार फल खाये जायें । एक समय केवल एक प्रकार का फल खाया जाय । इन दिनों रोज शाम को गुनगुने पानी का एनीमा भी लेना चाहिये ।

तरकारी या फल का उपर्युक्त क्रम चलाने के बाद से एक मास तक सुबह मेहनत-स्नान और शाम को तर-

स्नान करना चाहिये, तथा रात भर के लिये कमर की पट्टी भी लगानी चाहिये। सप्ताह में एक बार एप्सम साल्ट बाथ और दो बार पैरों का गरम स्नान भी लेना चाहिये। अधिक तकलीफ हो तो ५ से ७ मिनट तक गरम जल में स्नान करना चाहिये और उसके बाद पेडू और खोपड़ी पर गीली मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिए। हृदय में धड़कन आदि का रोग हो तो गरम जल में स्नान नहीं करना चाहिए। जरूरत हो तो सप्ताह में १-२ बार ४५ मिनट से १ घंटा तक शरीर की भीगी चादर की लपेट भी लगावे। उस वक्त सिर पर ठंडे पानी से भीगा गमछा और पैरों के पास गरम पानी से भरी बोतले जरूर रखनी चाहिए, तथा बाद को रोगी को एक शीतल पर्पण स्नान देना चाहिए।

त्वचा की क्रिया ठीक करने के लिए सुबह-शाम आधा आधा घंटा के लिए साने वदन की मृदु मालिश करनी चाहिए। मालिश सूखी की जाय तो अति उत्तम। उसके बाद गीले कपड़े से सगूचे वदन को रगड़ना भी जरूरी है।

तरकारी या फल का क्रम चलाने के बाद दो सप्ताह तक फल और दूध पर रहना चाहिए। उसके बाद ही घन का उपयोग धीरे-धीरे करना चाहिए। अर्थात् सुबह शाम फल-दूध या तरकारी दही लेना चाहिए और केवल दोपहर के खाने में संप्राण अन्न के भोजन का उपयोग करना चाहिए।

लहसुन का उपयोग रक्तचाप के रोग में बड़ा उपकारी होता है।

बीज निकाले हुए बढिया आवला, हर्ष और बहेड़ा को लेकर धूप में अलग-अलग सुखाले, और खरल में कूट कर सफूफ करले। प्रत्येक सफूफ में से एक-एक तोला रोज किसी मिट्टी के बर्तन में लगभग आध सेर जल के साथ रात में भिगो दे। सुबह जानकर पी जाय। इससे घटा हुआ रक्तचाप शान्त हो जाता है।

इस परसंगंधा जड़ी रक्तचाप के बढ़ाने को रोकने के लिए बहुत अधिक प्रयुक्त होने लगी है जो निर्दोष नहीं है। डॉ. लामरु पत्र में प्रकाशित हुआ है कि इस दवा के लोरे से सदास्वर रोगी का अतिभार और दम हो जाता है तथा जिजा, प्रदन्तार, दिमाग को भारीभन, एवं यरब-पुष्टि से भरती है।

घटा हुआ रक्तचाप

जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है, १२० मिलीमीटर से नीचे उतरने पर अल्प या घटे हुए रक्तचाप का आरम्भ होता है, और अगर यह उतरकर ११० पर पहुँच जाय तो इस स्थिति को भयावह समझनी चाहिए। और उसका तुरन्त इलाज करना चाहिए। कभी-कभी तो इस रोग में रक्तचाप घटकर ९० तक आ जाता है। घटा हुआ रक्तचाप बढ़े हुए रक्तचाप की तरह ही एक रोग है जिससे स्वास्थ्य और जीवन के लिए हर समय खतरा रहता है।

इस रोग में घमनियो और रक्त-नलिकाओं की दीवारें ढीली होकर फैल जाती हैं जिससे उनके छिद्र आवश्यकता से अधिक कुशादा हो जाते हैं, जिसके कारण भी वे ही होते हैं जो बढ़े हुये रक्तचाप के कारण है अर्थात् अनियमित आहार-विहार और रक्ताधार में बहुत अधिक विषाक्त मल का एकत्र हो जाना।

प्रायः देखा गया है कि घटे हुये रक्तचाप का रोगी क्षीणता सम्बन्धी किसी न किसी रोग का शिकार अवश्य होता है। अतः उसके उस विशेष रोग का ध्यान रखते हुए अल्प रक्तचाप के उपचार का रूप निश्चित करना चाहिए।

इस रोग में कुछ दिनों तक उपवास कर लेने के बाद तीन सप्ताह तक बढ़े हुए रक्तचाप के लिए बताये गये नियमों की तरह ही फलाहार करना चाहिए। उसके बाद सुबह को उदर स्नान और शाम को मेहनत स्नान करना चाहिए तथा कब्ज टूटने तक एनिमा लेते रहना चाहिए। फिर फल और दूध पर कुछ दिनों तक रहकर धीरे-धीरे सादे भोजन पर आ जाना चाहिए। इस रोग में भी लहसुन का सेवन विशेष रूप से उपयोगी पाया गया है।

इस रोग में परहेज और पथ्य वे ही रखने चाहिए जो बढ़े हुये रक्तचाप के लिये ऊपर बताये गये हैं।

विशेष उपचार के लिये सारे वदन की नित मालिश, हल्का व्यायाम या टहलना, मामूली गरम पानी से स्नान, विभ्राम एवं मिथिलीकरण, मोजो आदि से पैरों को गरम रखना तथा रात को सोने से पहले गरम पानी का रस निचोड़ कर पीना आदि उत्तम हैं।

राजयक्ष्मा

राजयक्ष्मा को संस्कृत में क्षय, यक्ष्मा, यक्ष्मी तथा शोष भी कहते हैं। इस रोग के आगे-पीछे तथा साथ-साथ अनेक अन्य रोग भी चलते हैं, इसलिये इसको राजरोग भी कहते हैं। हिकमत में इस रोग का नाम तपेदिक या सिल है। एलोपैथी में इसे 'कंजमशन', 'थाइसिस' तथा 'ट्यूबरकुलोसिस' कहा जाता है। इस रोग में शरीर का दिनोंदिन क्षय होता है अर्थात् शरीर की धातुओं (रस, रक्त आदि) का नाश होता है, इसलिये इसे क्षय या शोष कहते हैं। इसको टी० बी० या ट्यूबरकुलोसिस इसलिये कहते हैं क्योंकि इस रोग की उत्पत्ति का कारण एक 'ट्यूबरकल' नामक कीटाणु (Tubercle Bacillus) माना जाता है जो फेफड़ों आदि में उत्पन्न होकर उन्हें धीरे-धीरे खाकर नष्ट कर देता है। यह कीटाणु फेफड़ों, त्वचा, जोड़ों, कण्ठ, मेरुदण्ड, अन्तर्झ्रियो एवं हड्डियों आदि शरीर के सभी अवयवों पर समान रूप से आक्रमण करने की क्षमता रखता है।

क्षय रोग के तीन भेद होते हैं—फुफ्फुसीय क्षय, पेट का क्षय तथा अस्थि क्षय।

लक्षण

फुफ्फुसीय क्षय सर्व साधारण को जल्दी पहचान में नहीं आता और शरीर के अन्दर बहुत दिनों तक छिपा रहकर बढ़ता रहता है। जब यह विकराल रूप धारण कर लेता है तब कही जाकर हमें पता लगता है कि यह तो क्षय रोग है। यही कारण है जो इस रोग से पीड़ित प्राणी बहुत कम बचते हैं। आजकल तो इस रोग का आक्रमण बूढ़े, जवान, बालक, स्त्री सब पर समान रूप से हो रहा है। भिन्न-भिन्न रोगियों में इस रोग के भिन्न-भिन्न लक्षण हुआ करते हैं। किसी को सास की बीमारी होती है, किसी को सिर में दर्द की और किसी का पाचन बिगड़ा होता है। बहुतों की हड्डी गलने लगती है, कन्धों में पीड़ा होती है अथवा कान या आँख की कोई बीमारी खड़ी होकर असली रोग भर पर्दा डाले रहती है। इस रोग में साधारणतः रोगी की नाड़ी तेज और कभी-कभी असमान गति से चलती है। पेशिश की शिकायत बहुधा वनी रहती है। रोगी कभी-कभी उल्टी भी करता है। उसकी जवान लाल हो जाती है। तापक्रम बढ़ा रहता है

और गन्दा पाखाना हुआ करता है। क्षय से रोगी व अचञ्ची नींद नहीं आती तथा चलते और सोते समय उसका मुँह खुला रहता है, उसकी जीवनी-शक्ति क्षी हो जाती है जिससे वह दुर्बल हो जाता है। चेहरा पी पड़ जाता है। कितना ही बलदायक आहार वह व्यो ले, शरीर पर माँस नहीं चढ़ता, कभाल उभर आता और चेहरे पर लाली और चमक दिखाई देती है। रोगी को समय-समय पर अनायास पसीना आता करता है। क्षय के रोगी के फेफड़ों का चित्र एकसरे द्वा लेने पर फेफड़े रोग से प्रभावित दिखाई देते हैं, पर वार इससे धोका भी हो जाता है।

क्षय रोग से पीड़ित बच्चे चिड़चिड़े हो जाते हैं। तीव्र प्रकाश देखना पसन्द नहीं करते और न कड़ी आँस ही सहन कर सकते हैं। वे नींद में बड़बड़ाया करते और दातु किटकिटाते हैं। इस रोग में शरीर का व घट जाता है, भूख नहीं लगती, खासते समय सीने पीड़ा होती है और खाँसी विशेषतया सवेरे सोकर उठ पर तथा भोजन करने के बाद आती है। तीसरे प्रहर धीमा-धीमा ज्वर हो आता है। कफ के साथ रक्त मिरता है। तबियत उदास रहती है। भोजन में स्वाद नहीं आता तथा आवाज बदल जाती है। क्षय रोग के रोगी के धूक का परीक्षण करने पर उसमें क्षय के कीटाणु बहुतायत में मिलते हैं।

क्षय-रोग के तीन दर्जे माने गये हैं—प्रारम्भिक, माध्यमिक, तथा अंतिम। एक प्रकार का और यक्ष्मा होता है, जिसे उद्गमयक्ष्मा (Gallopig Phthisis) कहते हैं, जिसमें रोगी की हालत तेजी से बिगड़ने लगती है और वह बहुत जल्दी मर जाता है।

प्रारम्भिक अवस्था में क्षय साध्य कहा जाता है। इसमें विशेषकर प्रातः काल खाँसी उठती है। पाँसी के साथ कभी कफ आता है, कभी नहीं आता, और कभी कफ में रक्त के छीटे दिखाई देते हैं। शारीरिक शक्ति का ह्रास होने लगता है। भूख बन्द हो जाती है। वजन घटने लगता है। थोड़ा भी परिश्रम करने पर रोगी थक जाता है और उसके शरीर से पसीना चलने लगता है। रात में अनायास पसीना आता है। तीसरे प्रहर हल्का ज्वर बढ़ता है और प्रातः काल कभी कभी 'नार्मन' से भी नींद पता जाता है।

माध्यमिक अवस्था में यक्ष्मा के जीवाणु रोगी के फेफड़े में गर्त बना देते हैं। शरीर का रक्त और मांस शीण होने लगता है। दोपहर के बाद जब ज्वर चढ़ता है तो ज्वड़े फूल जाते हैं और मुँह लाल हो जाता है। रात में पसीना अधिक आने लगता है। पेट की बीमारी बढ़ जाती है। सूखी खासी अधिक उठती है। कफ का रङ्ग सफेद भागदार से बदलकर नीला हो जाता है और इसके साथ-साथ रक्त भी गिरना आरम्भ हो जाता है। कै होती है। शरीर का वजन काफी घट जाता है। कण्ठ बढ जाता है। मुँह चपटा हो जाता है। मुँह पर सूजन आ जाती है। तथा बगलो में कभी कभी सूइया-सी चुभती प्रतीत होती है। यह दशा कष्ट साध्य होती है।

अन्तिम अवस्था में ऊपर की सभी तकलीफें बढ़ जाती हैं। रोगी के दोनों फेफड़े खराब हो जाते हैं। कण्ठ विकृत हो जाता है। दस्त लग जाते हैं। नाक बतली हो जाती है। नथुनों के भीतर का भाग काला हो जाता है। कनपटिया अन्दर धस जाती हैं। घुटनों के निचले भाग में दर्द होता है। पैरों की एड़ियों का ऊपरी भाग भी सूज जाता है। तथा रक्त का वमन होने लगता है। पर इस अवस्था में एक विचित्र बात यह होती है कि रोगी की भूख खुल जाती है और वह सोचने लगता है कि वह अच्छा हो रहा है। लेकिन इस अवस्था की प्राप्त रोगी बहुत कम बचते हैं।

पेट के क्षय की पहचान भी बड़ी कठिन होती है। इसमें पेट के अन्दर क्षय की गांठें (Glands) पड़ जाती हैं। यह रोग अपनी बड़ी हुई अवस्था में सग्रहणी कहलाता है, जिसमें रोगी को दस्त आया करते हैं।

हृत् की क्षय में शरीर में जहां-तहां फोड़े और जखम हो जाते हैं जो अच्छा होने का नाम नहीं लेते। इस प्रकार के क्षय की पहचान भी आसान है।

कारण

क्षय-रोग के होने के पूर्व, खान-पान और रहन-सहन में गलतियों से, रोगी का शरीर विजातीय द्रव्य (जल) के लब्ध होता है जिससे उसका शरीर धीरे-धीरे तत्वहीन हो जाता है। कभी कभी यह रोग किसी दूसरे रोग की अवस्था में ही सभी दवाओं के दुष्परिणामस्वरूप भी होता है।

जाता है। जिन बच्चों का सिर बड़ा होता है, या जिन्हें गरुडमाला का रोग होता है उनमें क्षय रोग के कीटाणु या तो उन्हें अपनी माता-पिता से मिलते हैं, या गलत तरीके के रहन-सहन, अथवा उनके आरम्भिक जीवन में विषैली औषधियों के प्रयोग से उत्पन्न होते हैं।

जिस प्रकार एक स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में, खाया हुआ पदार्थ, शरीर की अग्नि और धातुओं की गर्मी से पककर शरीर में लगता है, उस प्रकार एक क्षय-रोग के रोगी के शरीर में, खाया द्रव्य, उसके शरीर की अग्नि तथा शरीर स्थित धातुओं की गर्मी से नहीं पकता। अपितु उसका खाया हुआ खाद्य पदार्थ उसके कोठे में जाता जरूर है, लेकिन उससे बजाय रस बनने के मूल ही अधिक बनता है। इसीलिए उसके शरीर में रक्तादि धातुओं का पोषण न होने के कारण, रक्त, मांस तथा वीर्य आदि सभी आवश्यक तत्वों की एकाएक कमी होनी शुरू हो जाती है और तब वह केवल मल वा विष्टा के सहारे जीने लगता है। उस वक्त उसके जीवन का सहारा मात्र मल होता है जिसके टूटते ही उसका अन्त हो जाता है।

तपेदिक या क्षय छूत का रोग है। छूत से यह बड़ी शीघ्रता से फैलता है। इस रोग के कीटाणु होते हैं जो रोग के फैलने में मदद करते हैं। क्षय के कीटाणु की लम्बाई ४^१/_{१००} इंच से १०^१/_{१००} इंच तक और मोटाई १०^१/_{१०००} इंच के लगभग होती है। ये कीटाणु लम्बे, पतले और छड़ी की शकल के होते हैं। इनके ऊपर एक आवरण चढ़ा होता है जो चर्बी और मोम का बना होता है। रोगी की खासी के साथ २४ घंटे में दो करोड़ या इससे भी अधिक जीवाणुओं का शरीर से बाहर निकलना साधारण-सी बात है। सूर्य के प्रकाश से, उबालने से तथा लाइसोल के घोल में रखने से ये शीघ्र ही नष्ट हो जाते हैं। सीढ़न, सड़न, धूल, गंधी हवा, तथा अ धेरी जगहें इनके निवास स्थान हैं और मल सोजन! अधिक गर्मी, अधिक प्रकाश, स्वच्छ स्थान, स्वस्थ शरीर, एवं शुद्ध रक्त के सम्पर्क में होते ही इनका खातमा हो जाता है। ये मल से भरे शरीरों पर ही चोट कर सकते हैं और करते हैं। निर्मल शरीर में इनकी दाल नहीं गलती। इसीलिए यह आवश्यक नहीं है कि जब क्षय के कीटाणु किसी व्यक्ति के शरीर में पहुंच जायें तो उसे क्षय रोग ही हो। सिद्धान्त भी यही है कि

जहां गंदगी होती है वही कीड़े उत्पन्न होकर घनघने और वृद्धि की प्राप्ति होते हैं। परन्तु जहां गंदगी नहीं वहां कीड़ों का गुजर कहां? वहां तो उनकी मौत हो जाती है। अतः किसी रोग के रोगाणु, वस्तुतः उस रोग के कारण नहीं होते, अपितु वह रोग विशेष ही उस रोग के रोगाणुओं का कारण होता है। दूसरे शब्दों में इसे इस तरह कहेंगे कि रोगाणु रोग के परिणाम है।

बचाव—यह जानना, कि किसी व्यक्ति विशेष के शरीर में विजातीय द्रव्य का भार इतना है या नहीं कि जिससे क्षय के कीटाणुओं द्वारा उसके शरीर पर आक्रमण होकर उसे क्षय हो या न हो? यदि असम्भव नहीं तो अत्यन्त कठिन अवश्य है। इसलिये यह अक्लमन्दी की बात होगी कि जहां तक सम्भव हो क्षय के रोगी के सम्पर्क से अपने को बचाये रहा जाय। उसके थूक-खखार को रोज जला दिया जाया करे, उसके बर्तन, कपड़े आदि को दूसरा कोई इस्तेमाल न करे, उसके सभी कपड़े रोज धूप में सुखाये जायें तथा उसे बस्ती से दूर अलग किसी बगीचे आदि में बने कमरे में रखा जाय, ताकि उसके शरीर के क्षय के कीटाणु किसी दूसरे को हानि न पहुंचा सकें। जो डाक्टर और तीमारदार ऐसे रोगी की दवा-दारू, सेवा, सुश्रूषा करे उन्हें चाहिये कि वे स्वास्थ्य के साधारण नियमों को तो पालन करें ही साथ ही साथ प्राकृतिक उपायों से अपने शरीर को विशुद्ध एवं विजातीय द्रव्य से मुक्त ज़रूर कर लें, अन्यथा क्षय के कीटाणु उनके मलपूर्ण शरीरों में प्रवेश कर किसी भी समय उन्हें रोगी बना सकते हैं।

चिकित्सा

भारतवर्ष में इस समय लगभग सवासी क्षय के अस्पताल कार्य कर रहे हैं, जिनमें लगभग १०००० क्षय के रोगी रह रहे हैं। उनके अतिरिक्त २००० से ऊपर क्षय के रोगियों के रहने के लिए अन्य अस्पतालों में भी प्रवन्ध है। इन सभी अस्पतालों में औषधियों के योग से क्षय को दूर करने का प्रयास किया जाता है जिससे Sir William Oslet M. D. के शब्दों में, लाभ के बदले हानि ही अधिक होती है। क्षय के अस्पतालों में एक-एक करके कितनी ही औषधियों का प्रयोग हुआ जो बाद को निरर्थक साबित हुईं और छोड़ दी गईं। धीरे-धीरे क्षय रोग निवारण की

विशेष रीतियों का आविष्कार हुआ, फुफ्फुसावरण-गर्त में वायु प्रवेश कराकर रोगी को रोगमुक्त करने की रीति, 'कौक' की 'टूबकुलिन' वाली चिकित्सा का आविष्कार तथा प्रोफेसर मौलगाड की स्वरण से तैयार की हुई 'सैनो-क्राइसिन' नामक वस्तु आदि। किन्तु इनसे भी क्षय को परास्त करने की चेष्टा असफल हुई। आज भी इनके वैज्ञानिक क्षय के लिये किसी विशेष औषधि के अनुसंधान में व्यस्त हैं। तात्पर्य यह कि औषधि चिकित्सकों के पास क्षय की कोई रामबाण औषधि न तो कभी थी और न आज है।

प्राकृतिक चिकित्सकों का अनुभव इस बात का साक्षी है कि क्षय के रोगी प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा ६०% ठीक हो सकते हैं। तीसरे 'स्टेज' पर पहुंचकर भी कितने ही रोगी ठीक हो गये हैं। प्राकृतिक चिकित्सा से उन्हीं रोगियों के चंगा होने में देर और कठिनाई होती है जिनकी जीवन्ती-शक्ति औषधि चिकित्सकों द्वारा अत्यधिक विपत्तियों, इन्जेक्शनो तथा भस्मों आदि द्वारा पूर्णतः या अंशतः मार दी गई होती है।

क्षय-रोग निवारण के लिये प्राकृतिक चिकित्सा चलाने के प्रथम जिन कारणों से क्षय-रोग के होने की सम्भावना रहती है उन्हें सर्वथा त्याग देना चाहिये।

रोगी को चाहे जैसे हो, दिन-रात शुद्ध और मुक्त वायु का ही सेवन करना चाहिये। कारण, वायु, प्रकाश तथा धूप में क्षय-रोग के भगाने की यथेष्ट शक्ति होती है। पूरे शरीर पर जितनी देर हो सके स्वच्छ वायु और प्रकाश लगने देना चाहिये। रोगी का वास ऐसे स्थान पर होना चाहिये जहां सोते-जागते हर समय उसे साफ हवा और रोशनी पर्याप्त मात्रा में मिलती रहे। इस काम के लिये रोगी को नदी में नाव पर, या पहाड़ पर रखना ठीक रहता है। उन्मुक्त वायु के सतत सेवन से रोगी को भूख लगती है, नींद अच्छी आती है और उसका विपात रक्त शुद्ध होता है। जाड़े की रातों में भी रोगी को घर के बरामदे में ही रजाई आदि ओढ़कर सोना चाहिये सोने समय मुट्ठी को कदापि ढंकना नहीं चाहिये। रोगी के घाम दोपहर, रात या आग न जलने देना चाहिये। इसमें यहाँ की वायु में औषध की कमी पड़ जाती है।

फुफ्फुसीय यक्ष्मा के लिये चीठ के दानों की दम

जिसमें तारपीन का योग होता है विशेष रूपसे लाभदायक है। ऐसी हवा साफ, स्वच्छ और ताजी होती है तथा उसमें क्षय के कीटाणुओं को मार डालने की आश्चर्य-जनक शक्ति होती है। इसीलिये देवदार या चीड़ के जगल वाले पहाड़ों पर क्षय के रोगियों को रखना विशेषरूप से फलदायक होता है।

विमललिखित हवन की सामग्री मगाकर और कूट-छाटकर उसमें शुद्ध घी इतना मिलावे कि वह खूब तर हो जाय और उसका लड्डू बन सके। इसको किसी वर्तन में ढककर सुरक्षित रख छोड़े। रोज सुबह-शाम थोड़ी सी यह मिश्रित सामग्री लेकर रोगी की चारपाई के पास नीम की लकड़ी की आग में हवन करे। ऐसा करने से रोगी को अत्यधिक लाभ होगा। सामग्री की चीजे ये हैं :—

मण्डूकपर्णी, ब्राह्मी, इन्द्रायण की जड़, शतावरी, असगंध, विधारा, शालपर्णी, मकोय, अडूसा, गुलाब के फूल, तगर, रास्ना, वशलोचन, जायफल, क्षीरकाकोली, जटामासी, पण्डरी, गोखुर, पिस्ता, बादाम, मुनक्का, लोंग, हरबड़ी गुठली सहित, आवला, पुनर्नवा, नग्रेन्द्र-वामडी, चीड़ का बुरादा, खूबकला। ये सब एक-एक भाग, गिलोय और गूगल चार-चार भाग, केसर, शहद और देशी कपूर चौथाई-चौथाई भाग तथा देशी शक्कर १० भाग।

क्षय के रोगी को काफ़ी आराम की जरूरत होती है यह आराम शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार का होना चाहिए। चिन्ता, क्रोध, भय आदि मानसिक उद्वेग रोगी के रोग को बड़ा देते हैं। दुर्बल रोगी को उपवास नहीं करना चाहिए। पूर्ण विश्राम में एक तरफ तो जीवनी-शक्ति कम व्यय होती है दूसरी तरफ वह सन्तुष्ट होती रहती है जो रोग के अधिकांश उपसर्गों का शमन करने में काम आती है। डाक्टर कुलरंजन मुखोपाध्याय के विचार में कुछ न्यूनतम तक यदि रोगी को चारपाई पर पड़ा रख कर पूरा पूरा आराम दिया जाय तो बहुत बर केवल रोग रूकने में ही रोगी की दुर्बलता, मन्दाग्नि, अजीर्ण, पित्त, तन्मी आदि में कमी हो जाती है और कभी-कभी रोगी स्वस्थ हो ही हो जाते हैं। इस तरह विश्राम करने से रोगी का वजन भी प्राकृतिक रूप में बढ़ने लगता है इससे जब तक रोगी का ज्वर न चला

जाय, तब तक उसको शय्या पर लेटे रहकर पूर्ण विश्राम करना चाहिए। रोगी जितना विश्राम करेगा, उस का रोग उतनी ही जल्दी भागेगा।

क्षय के रोग में गाय के दूध से बकरी के दूध का सेवन विशेष लाभकारी है। भारत के पुराने वैज्ञानिकों एवं आयुर्वेदिक शास्त्रियों ने बकरी और बकरी के दूध को तपेदिक की मात्र औषधि लिखा है। न केवल यह कि बकरी के दूध को तपेदिक की दवा बतलाया है, अपितु वैद्यक में तो यहाँ तक लिखा हुआ है कि बकरी का दूध, रोगी को उसके भोजन के स्थान पर देना चाहिए। यदि रोगी बकरियों के भुंड में रखा जाय तो अत्यधिक लाभ होगा, यहाँ तक कि रोगी के जान के लाले पड़ गये हो तो भी वह बच जायगा। शायद इसीलिये आजकल भी क्षय के रोगी की चारपाई से बकरी बाधने की चलन है। बकरी चराने वाले एवं बकरियों के भुंड रखने वाले गड़रिये क्षय के शिकार बहुत कम होते देखे जाते हैं। हाल ही में आयुर्वेद शास्त्र की इस सच्चाई की जाच करने के लिए अमेरिका के एक तपेदिक चिकित्सा-विशेषज्ञ ने एक सिनेटोरियम खोलकर लगभग २००० बकरियों को रखा। इस सिनेटोरियम में पौष्टिक खाद्य के अतिरिक्त रोगियों को दवा की जगह केवल बकरी का दूध दिया जाता है। फलस्वरूप उस चिकित्सक को लोगो को बताना पड़ा कि देवाओ द्वारा जहाँ उसे एक प्रतिशत भी सफलता प्राप्त न होती थी वहाँ अब इस विधि से इच्छित फल अनायास ही प्राप्त हो जाता है। मानो बकरियों में रोगियों को रखने से उन्हें आशातीत लाभ होना एक साधारण सी बात है। इस डाक्टर ने लिखा है कि बकरियों में रहने सहन रखने से, बकरियों की सास व महक में जो एमोनिया गैस निकलती है, वह रोगियों के लिए रामबाण का काम करती है। जर्मनी आदि पश्चिमी देशों में बकरी का दूध प्राप्त करने के लिए विशेष प्रयत्न किए जा रहे हैं और अस्पतालों में रोगियों को बकरी का दूध ही पीने को दिया जाता है। यह सच है कि भारत में बकरियों की अधिकता थी और लोग अधिक से अधिक बकरियाँ पालते थे तो क्षय का नाम भी सुनने में न आता था। लेकिन अब तो बकरियाँ केवल मास के लिए पाली जाती हैं और शीघ्र बच कर डाली जाती हैं। पाश्चात डाक्टरों

घीर वैज्ञानिकों ने अन्वेषण करके यह भी सिद्ध किया है कि बकरी का दूध, मनुष्य के दूध से भी अधिक बश्कारक तथा हल्का होता है, और जहां अन्य दूध से बच्चों को म्रपच हो जाता है, वहां बकरी के दूध के सेवन से वह म्रपच दूर हो जाता है। कारण, गाय आदि के दूध में चिकनाहट की मात्रा अधिक, तथा बकरी के दूध में कम होती है। बकरी के दूध में खाद्योज (Vitamine) भी अधिक होते हैं जो मानव-स्वास्थ्य के लिए नितान्त आवश्यक है। बकरी को कभी क्षय का रोग नहीं होता जब कि गाय को यह बहुधा होते देखा गया है। यही कारण है जो बकरियों के दूध में क्षय के कीटाणु कभी नहीं पाये जाते और इसीलिए बकरी का दूध क्षय रोग की मुख्य श्रौषधि है।

क्षय रोग के आरम्भ में जब सुस्ती मालूम हो तीसरे पहर कुछ ज्वर हो जाय, भूख जाती रहे और शरीर दुबला होने लगे तो इधर-उधर न भटककर तुरंत प्राकृतिक उपचार शुरू कर देना चाहिये। हर रोज शौच के बाद एनिमा-प्रयोग, सुबह और शाम फन दूध, तीसरे पहर दूध, और दोपहर को रोटी और उबली भाजी का भोजन। खुली हवा में रहना और शक्ति भर टहलना बाकी समय पूर्ण आराम। आरम्भिक टी० बी० तो इतने ही उपचार से केवल ३-४ मास में ही अवश्य ठीक हो जाता है।

पुराने रोग के लिये नीचे एक चिकित्सा चार्ट दिया जाता है जिसमें मौसम के अनुसार एव रोगी के बलावल को ध्यान में रखते हुए फेर बदल कर लेना चाहिए और काम में लाना चाहिए—

६ बजे सुबह—ईश प्रार्थना, नित्य क्रिया के बाद गहरी सांस की कसरत, एनिमा, आराम। एनिमा ७ रोज फिर प्रति दूसरे दिन, उसके बाद प्रति चौथे दिन।

७ बजे सुबह—मेहनत स्नान और गर्मी लाना (टहल कर, व्यायाम करके या रजाई आदि ओढकर)।

८ बजे सुबह—एक पाव बकरी का ताजा दूध (कच्चा) और सन्तरे का नाश्ता या दूध-किशमिश।

९ बजे सुबह—गहरी नीली बोतल का सूर्यतप्त जल आधी छटांक पीना।

९ से १०।। बजे तक—हवा और रोशनी में लेटकर आराम। कभी-कभी मालिश। उसी वक्त १० मिनट

से ४५ मिनट तक नीला प्रकाश छाती पर डाले।

१० बजकर ३१ मिनट पर—घर्षण स्नान और साधारण जल स्नान या स्पंज बाथ रगड़-रगड़ कर। ईश प्रार्थना।

११ बजे दिन—फल दूध या रोटी भाजी। कभी-कभी लाल भात और भाजी। नमक बिल्कुल न हो या कम, खाने के समय जल पान बिल्कुल नही या कम।

१ बजे दिन—प्यास भर जल-पान।

२ बजे दिन—गहरी नीली बोतल का सूर्यतप्त जल आधी छटांक पीना।

२ बजे से ३ बजे शाम तक—हवा और रोशनी में लेट कर आराम, मनोविनोद, गाना बजाना। उसी समय रीढ़ की मालिश पांच मिनट तक।

३ बजे शाम—पेड़ पर गीली मिट्टी की पट्टी। शक्ति भर थोड़ा टहलना।

४ बजकर ३० मिनट शाम को—सन्तरे का रस या मठा या बकरी के थोड़े दूध के साथ आधा टमाटर या सेब।

६ बजे शाम—कागजी नीबू का रस मिला हुआ पानी पीना।

६ बजकर ३० मिनट पर—आधी छोटी चम्मच शहद, प्याज या लहसुन के चार छः बूंद रस के साथ चाटना (यह प्रयोग दिन में दो-तीन बार तक किया जा सकता है।)

६ बजकर ४५ मिनट पर—उदर-स्नान।

७ बजे शाम को—गहरी नीली बोतल का जल पीना।

८ बजकर ३० मिनट पर शाम को—थोड़ा बकरी का कच्चा दूध और किशमिश या पकी तरकारी का सूप या सब्जी-रोटी।

९ बजे रात तक—मनोविनोद, हसना, गाना-बजाना। तत्पश्चात् शयन।

अनुभव से जाना गया है कि क्षय के रोगियों को फल और बकरी का दूध बड़ा लाभ-करता है, विशेषकर आम के दिनों में आम का सेवन और दूध पीना। मोटे रीत आम का १५-२० तोला रस, किसी पत्थर या चादी के कटोरे में निचोड़ कर उसमें छोटी मक्खियों का १ तोला शहद मिलावे और रोगी को रोज सुबह-शाम २१ दिन

तक पिलावे। साथ में पानी की जगह बकरी का धारोष्ण दूध दिन रात में दो तीन बार दें तो बड़ा लाभ करता है। अच्छा तो यह हो कि चिकित्सा आरम्भ करने के प्रथम रोगी को एक सप्ताह तक केवल फलों पर रखे। उसे दिन में तीन बार आम, अंगूर एवं सन्तरे आदि फल खाने चाहिए और साथ में बकरी का कच्चा दूध भी थोड़ा लेना चाहिए। रोगी को अपनी रुचि के अनुसार दूध और फलों का अनुपात स्थिर करना चाहिए। फल और दूध की यह खुराक एक से आठ सप्ताह तक जारी रखी जा सकती है। इसके बाद सादा भोजन धीरे-धीरे आरम्भ किया जा सकता है। मगर उस समय भी बीच-बीच में फल और दूध लेते रहना चाहिए। दूध और फल की यह मिश्रित खुराक रोगी को लगभग दो मास बाद पुनः-पुनः लेना चाहिए।

दमा

दमा (Asthma) एक सदा दुःखदायी रोग है और बड़ी मुश्किल से जाता है। इसीलिए 'दमा दम के साथ' कहावत प्रचलित है मगर प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा यह रोग भी ग्रन्थ हठी रोगों की भांति आसानी से दूर किया जा सकता है। इसमें सास लेने वाली नलियों के संकुचित होने और उनमें कफ के जकड़ जाने से रोगी सास कठिनता से ले पाता है और जब सीने की असह्य ग्रन्थियां कफ से मड़ सी जाती हैं तो दमे का दौरा होता है जो प्राधा घण्टा या इससे अधिक भी रह सकता है। जब कफ दोषा पड़कर निकलने लगता है तो दमे का दौरा कम होने लगता है। भयानक कब्ज होने से ही सीने की ग्रन्थियों में कफ जकड़ता है। कारण, कब्ज से दूषित रक्त बनता है और दूषित रक्त से शरीर में कफ की उत्पत्ति होती है। रोग का प्राक्रमण रात्रि में या सूर्योदय के कुछ पहले विशेष रूप से होता है उस समय सीने में एक प्रकार का शब्द होता है शरीर लाल या नीला पड़ जाता है और ठंडा हो जाता है तथा श्वास-कण्ठ से पसीना छूटता है।

दमे का दौरा जाड़ा, बरसात तथा गर्मी—कभी भी हो सकता है। रोग पुराना हो जाने पर सर्दी, खांसी, रिकबी, गरिष्ठ और अधिक भोजन आदि जनित सामान्य रोगों जना से ही दौरा आरम्भ हो जाता है। दमा कई प्रकार का होता है और बालक, युवा और बूढ़े सबको हो

सकता है। दमा के निम्नलिखित छ मुख्य कारण हैं जो शरीर के दूषित होने से होते हैं—

- (१) फेफड़ों की दुर्बलता से।
- (२) हृदय की दुर्बलता से।
- (३) गुदों की दुर्बलता से।
- (४) आतों की दुर्बलता से।
- (५) स्नायु-मण्डल की दुर्बलता से।
- (६) नाकड़ा रोग के फलस्वरूप।

दमा की रोकथाम

रोग का आरम्भ होते ही नमक और सफेद चीनी छोड़ देना चाहिये और दूध, फल, सब्जी, गेहूं का दलिया या बिना छने आटे की रोटी खाकर रहना चाहिए। रोज प्रातःकाल रोठ की हड्डी को सीधे रखकर खुली और स्वच्छ वायु में ७-८ वार गहरी सास लेना और निकालना चाहिए और कुछ दूर प्रातःकाल टहलना चाहिए। पेट को सदा साफ रखना चाहिए और कब्ज कभी न होने देना चाहिए। चिन्ता आदि मानसिक रोगों को पास न फटकने देना चाहिए। जलपान के वक्त केवल गरम पानी में कागजी लेमू निचोड़कर पीना चाहिए। इस पानी में इच्छानुसार शुद्ध शहद भी मिलाया जा सकता है। सूर्यास्त के पहले ही फल और दूध का हल्का भोजन करना चाहिए। भोजन करते वक्त पानी न पीना चाहिए बल्कि उसके दो घंटे बाद प्यास भर पानी पीना चाहिए। धूप और गंदी हवा से बचना चाहिए। तथा नित्य प्रातःकाल कुछ देर तक धूप सेवन करना चाहिए और उसी वक्त छाती पर कड़ुए तेल की मालिश भी करनी चाहिए।

साधारण उपचार के लिए प्रति रविवार को उपवास करना चाहिए और शाम को प्रतिदिन एक घंटे के लिए सीने पर गीले कपड़े की पट्टी रखनी चाहिए। बस इतना ही करने से साधारण दमे की बीमारी दूर हो जायगी और रोग अपनी जड़ न जमाने पावेगा।

दौरा होने पर उपचार

दौरा की शांति तक उपवास। साथ में गरम पानी में नीबू का रस निचोड़कर दिन में कई बार दें। पहले पैरों का एक गरम नहान देकर गर्दन के चारों ओर खूब ठंडे जल से भीगा गमछा लपेटना चाहिए। साथ ही पूरे पेट, छाती और पीठ को सेंकना चाहिए। दोनों वक्त पेड़ पर मिट्टी की पट्टी और उसके बाद एनिमा गुनगुने जल का। हर १०

और वैज्ञानिकों ने अन्वेषण करके यह भी सिद्ध किया है कि बकरी का दूध, मनुष्य के दूध से भी अधिक वश्कारक तथा हल्का होता है, और जहां अन्य दूध से बच्चों को अपच हो जाता है, वहां बकरी के दूध के सेवन से वह अपच दूर हो जाता है। कारण, गाय आदि के दूध में चिकनाहट की मात्रा अधिक, तथा बकरी के दूध में कम होती है। बकरी के दूध में खाद्योज (Vitamine) भी अधिक होते हैं जो मानव-स्वास्थ्य के लिए नितान्त आवश्यक हैं। बकरी को कभी क्षय का रोग नहीं होता जब कि गाय को यह बहुधा होते देखा गया है। यही कारण है जो बकरियों के दूध में क्षय के कीटाणु कभी नहीं पाये जाते और इसीलिए बकरी का दूध क्षय रोग की मुख्य औषधि है।

क्षय रोग के आरम्भ में जब सुस्ती मालूम हो तीसरे पहर कुछ ज्वर हो जाय, भूख जाती रहे, और शरीर दुबला होने लगे तो इधर-उधर न भटककर तुरंत प्राकृतिक उपचार शुरू कर देना चाहिये। हर रोज शौच के बाद एनिमा-प्रयोग, सुबह और शाम फन दूध, तीसरे पहर दूध, और दोपहर को रोटी और उबनी भाजी का भोजन। खुली हवा में रहना और शक्ति भर टहलना बाकी समय पूर्ण आराम। आरम्भिक टी० बी० तो इतने ही उपचार से केवल ३-४ मास में ही अवश्य ठीक हो जाता है।

पुराने रोग के लिये नीचे एक चिकित्सा चार्ट दिया जाता है जिसमें मौसम के अनुसार एवं रोगी के बलावत्त को ध्यान में रखते हुए फेर बदल कर लेना चाहिए और काम में लाना चाहिए—

६ बजे सुबह—ईश प्रार्थना, नित्य क्रिया के बाद गहरी सांस की कसरत, एनिमा, आराम। एनिमा ७ रोज फिर प्रति दूसरे दिन, उसके बाद प्रति चौथे दिन।

७ बजे सुबह—मेहनत स्नान और गर्मी लाना (टहल कर, व्यायाम करके या रजाई आदि ओढ़कर)।

८ बजे सुबह—एक पाव बकरी का ताजा दूध (कच्चा) और सन्तरे का नाश्ता या दूध-किशमिश।

९ बजे सुबह—गहरी नीली बोतल का सूर्यतप्त जल आधी छटांक पीना।

१० से १०११ बजे तक—हवा और रोशनी में लेटकर आराम। कभी-कभी मालिश। उसी वक्त १० मिनट

से ४५ मिनट तक नीला प्रकाश छाती पर डाले।

१० बजकर ३१ मिनट पर—घर्षण स्नान और साधारण जल स्नान या स्पंज बाथ रगड़-रगड़ कर। ईश प्रार्थना।

११ बजे दिन—फल दूध या रोटी भाजी। कभी-कभी लाल भात और भाजी। नमक बिलकुल न हो या कम, खाने के समय जल पान बिलकुल नहीं या कम।

१ बजे दिन—प्यास भर जल-पान।

२ बजे दिन—गहरी नीली बोतल का सूर्यतप्त जल आधी छटांक पीना।

२ बजे से ३ बजे शाम तक—हवा और रोशनी में लेट कर आराम, मनोविनोद, गाना बजाना। उसी समय रोड़ की मालिश पाँच मिनट तक।

३ बजे शाम—पेड़ पर गीली मिट्टी की पट्टी। शक्ति भर थोड़ा टहलना।

४ बजकर ३० मिनट शाम को—सन्तरे का रस या मठा या बकरी के थोड़े दूध के साथ आधा टमाटर या सेब।

६ बजे शाम—कागजी नीबू का रस मिला हुआ पानी पीना।

६ बजकर ३० मिनट पर—आधी छोटी चम्मच शर्करा, प्याज या लहसुन के चार छ' बूंद रस के साथ चाटना (यह प्रयोग दिन में दो-तीन बार तक किया जा सकता है।)

६ बजकर ४५ मिनट पर—उदर-स्नान।

७ बजे शाम को—गहरी नीली बोतल का जल पीना।

८ बजकर ३० मिनट पर शाम को—थोड़ा बकरी का कच्चा दूध और किशमिश या पकी तरकारी का सूप या सब्जी-रोटी।

९ बजे रात तक—मनोविनोद, हंसना, गाना-बजाना। तत्पश्चात् शयन।

अनुभव से जाना गया है कि क्षय के रोगियों को पत और बकरी का दूध बड़ा लाभ करता है, विशेषकर गर्म के दिनों में ग्राम का मेहन और दूध पीना। मोठे गीत ग्राम का १५-२० तोना रस, किमी पत्थर या चर्बी के कटोरे में निचोड़ कर उसमें छोटी मक्खियों का ५ तोना शहद मिलाले और रोगी को रोज सुबह-शाम २१ दिन

कालावे। साथ में पानी की जगह बकरी का घाघोण
दूध दिन रात में दो तीन बार दें तो बड़ा लाभ
करता है। अच्छा तो यह हो कि चिकित्सा आरम्भ करने
के प्रथम रोगी को एक सप्ताह तक केवल फलों पर रखे।
उसे दिन में तीन बार आम, अंगूर एवं संतरे आदि फल
लेना चाहिए और साथ में बकरी का कच्चा दूध भी थोड़ा
लेना चाहिए। रोगी को अपनी रुचि के अनुसार दूध
और फलों का अनुपात स्थिर करना चाहिए। फल और
दूध की यह खुराक एक से आठ सप्ताह तक जारी रखी
जा सकती है। इसके बाद सादा भोजन धीरे-धीरे आरम्भ
किया जा सकता है। मगर उस समय भी बीच-बीच में
फल और दूध लेते रहना चाहिए। दूध और फल की यह
मिश्रित खुराक रोगी को लगभग दो मास बाद पुनः पुनः
लेना चाहिए।

दमा

दमा (Asthma) एक महा दुःखदायी रोग है और
बड़ी मुश्किल से जाता है। इसीलिए 'दमा दम के साथ'
कहावत प्रचलित है मगर प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा यह
रोग भी अन्य हठी रोगों की भाँति आसानी से दूर किया
जा सकता है। इसमें साँस लेने वालों नलियों के संकुचित
होने और उनमें कफ के जकड़ जाने से रोगी साँस कठि-
नता से ले पाता है और जब सीने की असह्य ग्रन्थियाँ
कफ से भट सी जाती हैं तो दमे का दौरा होता है जो
आधा घण्टा या इससे अधिक भी रह सकता है। जब कफ
दोबा पड़कर निकलने लगता है तो दमे का दौरा कम होने
लगता है। भयानक कब्ज होने से ही सीने की ग्रन्थियों में
कफ जकड़ता है। कारण, कब्ज से दूषित रक्त बनता है
और दूषित रक्त से शरीर में कफ की उत्पत्ति होती है।
रोग का आक्रमण रात्रि में या सूर्योदय के कुछ पहले विशेष-
रूप से होता है उस समय सीने में एक प्रकार का शब्द
होता है शरीर लाल या नीला पड़ जाता है और ठंडा
हो जाता है तथा श्वास-कण्ठ से पसीना छूटता है।

दमे का दौरा जाड़ा, बरसात तथा गर्मी—कभी भी
हो सकता है। रोग पुराना हो जाने पर सर्दी, खाँसी
दिल्ली, गरिष्ठ और अधिक भोजन आदि जनित सामान्य
ज्वर से ही दौरा आरम्भ हो जाता है। दमा कई
प्रकार का होता है और बालक, युवा और बूढ़े सबको हो

सकता है। दमा के निम्नलिखित छ. मुख्य कारण हैं जो
शरीर के दूषित होने से होते हैं—

- (१) फेफड़ों की दुर्बलता से।
- (२) हृदय की दुर्बलता से।
- (३) गुदों की दुर्बलता से।
- (४) आर्तों की दुर्बलता से।
- (५) स्नायु-मण्डल की दुर्बलता से।
- (६) नाकड़ा रोग के फलस्वरूप।

दमा की रोकथाम

रोग का आरम्भ होते ही नमक और सफेद चीनी
छोड़ देना चाहिये और दूध, फल, सब्जी, गेहूँ का दलिया
या बिना छने आटे की रोटी खाकर रहना चाहिए। रोज
प्रातःकाल रोड की हड्डी को सीधे रखकर खुली और स्वच्छ
वायु में ७-८ बार गहरी साँस लेना और निकालना चाहिए
और कुछ दूर प्रातःकाल टहलना चाहिए। पेट को सदा
साफ रखना चाहिए और कब्ज कभी न होने देना चाहिए।
चिन्ता आदि मानसिक रोगों को पास न फटकने देना
चाहिए। जलपान के वक्त केवल गरम पानी में कागजी
लेमू निचोड़कर पीना चाहिए। इस पानी में इच्छानुसार
शुद्ध शहद भी मिलाया जा सकता है। सूर्यास्त के पहले
ही फल और दूध का हल्का भोजन करना चाहिए। भोजन
करते वक्त पानी न पीना चाहिए बल्कि उसके दो घंटे बाद
प्यास भर पानी पीना चाहिए। धूप और गंदी हवा से
बचना चाहिए। तथा नित्य प्रातःकाल कुछ देर तक धूप
सेवन करना चाहिए और उसी वक्त छाती पर कड़ुए तेल
की मालिश भी करनी चाहिए।

साधारण उपचार के लिए प्रति रविवार को उपवास
करना चाहिए और शाम को प्रतिदिन एक घंटे के लिए
सीने पर गीले कपड़े की पट्टी रखनी चाहिए। बस इतना
ही करने से साधारण दमे की बीमारी दूर हो जायगी
और रोग अपनी-जड़ न जमाने पावेगा।

दौरा होने पर उपचार

दौरा की शांति तक उपवास। साथ में गरम पानी में
नींबू का रस निचोड़कर दिन में कई बार दे। पहले पैरों
का एक गरम नहान देकर गर्दन के चारों ओर खूब ठंडे
जल से भीगा गमछा लपेटना चाहिए। साथ ही पूरे पेट,
छाती और पीठ को सेंकना चाहिए। दोनों वक्त पेड़ पर मिट्टी
की पट्टी और उसके बाद एनिमा गुनगुने जल का। हर १०

मिनट बाद सुनहरी बोतल का सूर्यतप्त जल २॥ तोला पीना । सूखी सास चलती हो तो छाती पर लाल शीशी का सूर्यतप्त तेल मलना ।

दौरे के बाद रोग को पूर्ण रूप से दूर करने के लिए उपचार

(१) कब्ज टूटने या तीन मास तक रोज प्रातः काल पाखाना से लौटने के बाद पेड़ पर आधे घण्टे मिट्टी की पट्टी उसके बाद एनिमा का प्रयोग ।

(२) उसके बाद १२ फुट लम्बे ६ इंच चौड़े सूती कपड़े को भिगो और निचोड़कर छाती, कंधों के ऊपरी भाग तथा पीठ के भाग पर पट्टी बांधना चाहिए और ऊपर से ऊनी कपड़ा लपेटना चाहिए । यह पट्टी एक से डेढ़ घंटों तक रहने दी जा सकती है । परन्तु पट्टी लगाने के पहले हर बार छाती पर १२ से २० मिनट तक गरम-सेक ३ से ५ बार करना चाहिए और अंत में गरम सेक समाप्त करके गीली पट्टी बांध देनी चाहिए ।

(३) शाम को सोते समय, भोजन के ढाई घंटे बाद ७-८ फुट लम्बी, ६ इंच चौड़ी सूती कपड़े की गीली पट्टी पेड़ के चारों तरफ कमर से लपेट कर ऊपर से ऊनी कपड़ा लगभग एक घंटे तक लपेट रखना ।

(४) रोगी मजबूत हो तो १० से १५ मिनट तक सप्ताह में समूचे शरीर का एक बार भाप-नहान ।

(५) सुनहरी बोतल का सूर्यतप्त जल २॥ तोला प्रतिदिन भोजन और नाश्ते के बाद ।

(६) सप्ताह में दो बार सवेरे दातौन करने के बाद लगभग १॥ सेर गुनगुने पानी में १-१॥ तोला सेधानमक मिला कर धीरे धीरे पीवे और फिर हलक में अगुली डालकर सब का सब कै करदे ।

(७) उपर्युक्त के अतिरिक्त, आवश्यकतानुसार, सुबह-शाम स्पंज बाथ, सप्ताह में दो बार तक एप्सम-साल्ट बाथ । दिन में दो बार तक कटि स्नान तथा सप्ताह में एक बार पूरे शरीर की गीली चादर की लपेट भी लगाई जा सकती है । इस रोग में हल्का व्यायाम, श्वासको कसरतें तथा साधारण स्नान के पहले धूप में सारे शरीर की मालिश आदि उपकारी होती हैं ।

उपचार के आरम्भ में रोगी को कम से कम ३ से ७ दिनों का उपवास, एनिमा और नीबू का रस मिश्रित जल-पान के साथ करना चाहिए । उसके बाद तीन दिनों तक

फलों के रस या तरकारी के सूप (रस) पर रहना चाहिए । फिर दो सप्ताह तक सवेरे फल तथा दोपहर और शाम को रोटी, उबली सब्जी तथा सलाद लेना चाहिये । अन्त में धीरे-धीरे सादे भोजन पर आ जाना चाहिए ।

फुफुसावरण-प्रदाह

फुफुसावरण-प्रदाह को उरस्तोय और अग्रेजी में Pleurisy (प्लूरिसी) कहते हैं । फुफुसावरण उस कला को कहते हैं जो फुफुसों को चारों तरफ से ढंके रहती है । इसके दो भाग होते हैं । एक भाग तो फुफुसों को चारों तरफ से आच्छादित रखता है तथा दूसरा भाग वस की दीवार से चिपका रहता है, साधारणतया ये दोनों भाग आपस में मिले रहते हैं । इन दोनों के बीच लसीका पाई जाती है जो दोनों को परस्पर घर्षण से बचाती है । फुफुसों के इन्हीं वेष्टनों में जब प्रदाह उत्पन्न होता है तो उसे फुफुसावरण-प्रदाह या उरस्तोय कहते हैं ।

उरस्तोय दो प्रकार का होता है—शुष्क उरस्तोय और आद्र उरस्तोय ।

फुफुसावरणों में शोथ उत्पन्न होने से शुष्क उरस्तोय की उत्पत्ति होती है । आवरणों के बीच की लसीका या तो बहकर निकल जाती है या सूख जाती है जिससे आवरणों की कलाओं की ऊपरी सतह सूखकर कड़ी हो जाती है और कलायें परस्पर रगड़ के कारण लाल, शुष्क एवं शोथयुक्त हो जाती हैं । उनके घर्षण का शब्द फुफुस पर कान लगाकर या स्टेथिस्कोप के जरिये सुना जा सकता है । स्वतः रोगी भी उस शब्द का अनुभव करता है । रोगी को सास लेने में तकलीफ और पीड़ा होती है । ऐसा मालूम होता है मानो फेफड़ों को कोई फाड़ रहा है या उनमें सूई चुभा रहा है । कभी-कभी सूखी खासी भी उठती है । जब कभी कफ निकलता है तो थोड़ा और सूखा निकलता है जिसके निकलने में कष्ट होता है । इस रोग में थोड़ा ज्वर भी रहता है । बस ज्वर नहीं भी रहता है । शुष्क उरस्तोय को अग्रेजी में Dry Pleurisy कहते हैं । यह रोग आद्र उरस्तोय से भयानक होता है पर उममें तकलीफ और पीड़ा आती होती है । एकतरह से शुष्क उरस्तोय को, आद्र उरस्तोय की आरम्भिक अवस्था समझनी चाहिए और इसी प्रयत्न

श्वसनक भी कहते हैं। गर्मी की अपेक्षा जाड़े में यह रोग अधिक होता है, विशेषकर ऋतुपरिवर्तन के समयों में। उन दिनों जवानों की अपेक्षा बूढ़ों को यह रोग अधिक होता है। क्योंकि ऋतुपरिवर्तन आदि के प्रति अधिक अवस्था के व्यक्ति बड़े संवेदनशील हो जाते हैं। इसके अलावा उनमें जवानों जैसी शीघ्र स्वास्थ्य लाभ करने की शक्ति भी कमी होती है। गर्मी की अपेक्षा जाड़े में इस रोग के अधिक होने का कारण यह है कि गर्मी के दिनों में शरीर की त्वचा फैली और बिल्कुल खुली रहती है जिससे शरीर की अधिकांश गन्धगी पसीने के रूप में सतह से होकर निकल जाती है, पर जाड़े के दिनों में त्वचा संकुचित और कड़ी रहती है जिससे शरीर की गन्धगी को बाहर निकलने का रास्ता नहीं मिलता। फलतः शरीर में विकार इतनी अधिक मात्रा में एकत्र हो जाता है कि त्वचा के अलावा अन्य जलमार्ग—आत, फेफड़े और वृक्क उसे निकालने में असमर्थ हो जाते हैं। उस वक्त प्रकृति शरीरों में बढ़ते हुए विकृति पदार्थों (विषमयता) के प्रति विरोध प्रगट करती है और फेफड़ों में प्रदाह और समस्त शरीर में ज्वर उत्पन्न करके उस एकत्र हुए विष को जला देने का प्रयत्न करती है। यही न्यूमोनिया है।

उस रोग में कभी एक फुफ्फुस में प्रदाह उत्पन्न होता है, कभी दोनों में। जब एक फुफ्फुस में प्रदाह उत्पन्न होता है तो उसे Single Pneumonia कहते हैं और जब दोनों फुफ्फुसों में प्रदाह एक साथ होता है तो उसे Double Pneumonia कहते हैं। प्रदाह फुफ्फुसों के निचले भाग से होना आरम्भ होता है और ठीक उपचार के अभाव में कभी-कभी बढ़कर एक या दोनों फुफ्फुसों को पूरा-पूरा घेर लेता है। न्यूमोनिया बच्चों, बूढ़ों, कमजोरों तथा शराबियों को अधिक-सताता है।

शीतल पदार्थों के सेवन करने, शातल जगह में रहने, उष्ण स्थान से अकस्मात् शीतल जगह पर आने, पसीना न निकलने, ऋतुपरिवर्तन आदि उत्तेजक कारणों के उपस्थित होने से साधारणतः यह रोग होता है।

रोगी को पहले अकस्मात् जाड़ा मालूम होता है। उनके बाद ज्वर चढ़ता है जो 103° से 104° तक जाता है। सूखी खासी आती है। होठों पर फुन्सिया निकलती है। मुंह का रंग नीलापन लिये लाल हो जाता

है। पार्श्व-तोड़ा धीरे-धीरे तेज हो जाती है। सांस लेने में कष्ट होने लगता है। नथुने फूलते हैं। नींद हवा हो जाती है। रोगी प्रलाप करने लगता है। नाड़ी की गति धीमी हो जाती है। नाड़ी कभी-कभी तीव्र भी होती है। सिर दर्द बढ़ जाता है। तथा रोग की बढ़ी हुई अवस्था में फुफ्फुस में पीव पड़ जाती है—जिससे रोगी की सांस से बदबू आने लगती है।

चिकित्सा

रोग के आरम्भिक लक्षणों के प्रगट होते ही रोगी को कपड़ों से ढंककर पूर्ण आराम करने के लिये चारपाई पर किसी साफ-सुथरे घर में लेटा देना चाहिए। उस कमरे में शुद्ध वायु का प्रवेश तो हो, परन्तु हवा के झोंके रोगी के शरीर पर सीधे न लगने चाहिये। उसके बाद रोगी को आधा-आधा घंटा पर तीन घंटों तक सहने योग्य एक एक गिलास गरम पानी सादा या नींबू का रस मिलाकर पिलाया चाहिये। इससे रोगी को पसीना आवेगा जिससे रोग का जोर कम होगा। साथ ही गुनगुने पानी का एनिमा देना चाहिए जिससे कोठा साफ हो जाय। रोग की वृद्धि पर हो और ज्वर हो तो रोग का जोर कम होने तक और ज्वर के चले जाने तक उपवास करते हुए रोज बार—सुबह-शाम एनिमा देना जरूरी है। इसके अलावा सप्ताह में २ या ३ बार समूचे शरीर की गोली चादर लपेट लगानी चाहिये आधा घंटा से लेकर एक घंटा तक भीगी चादर की लपेट—यदि किसी कारण से न दी जा सके तो उसकी जगह पैरों का गरम स्नान भी देना ठीक रहता है। पसीना लाने वाले इन स्नानों के बाद स्पष्ट वायु या शीत धर्पण स्नानादि द्वारा शरीर की अतिरिक्त गर्मी को दूर कर देना चाहिये। उसके बाद हल्का गरम पानी थोड़ा-थोड़ा रोगी को पिलाते रहना चाहिये। पसीना लाने वाले स्नान के ४ घंटा बाद, तीन घंटा के अन्तर में १५ मिनट तक रोगी के पेट और पीठ पर भाप देने के बाद बाकी समय के लिये कंधों को ढकते हुए छाती और पेट पर भीगी उष्णकर पट्टी का प्रयोग करना चाहिए और ऊपर से गरम ऊनी कपड़ा लपेट देना चाहिए। उम्मीद है कि एक गरम ऊनी कपड़े के टुकड़े को गरम पानी में भिजोकर और निचोड़ कर पीठ और दोनों पंजरियों पर रखा और उसी के ऊपर सूखा गरम कपड़ा लपेटना भी बन्नी है।

ओप्टी को १०-१० मिनट बाद या उसके गरम हो जाने पर उस जगह को रगड़कर लाल कर देने के बाद बदलते रहना चाहिए। पट्टी प्रयोग के समय रोगी का सारा शरीर गर्म कपड़े से ढका रहना चाहिए, विशेषकर दोनों पैरों पर गरम सूखी पट्टी बंधी होनी चाहिए। दिन में कई बार रोगी का सिर घोकर सतर्कता और शीघ्रता के साथ उसे तेलिया-स्नान भी कराना चाहिए। तेज-उबर में रहने पर मिट्टी की पट्टी और सिर पर बार-बार ठंडे जल से भीगी कपड़े की पट्टी रखनी चाहिए। पेट में दर्द के समय पूरे पेट पर गरम-ठंडी सेक देना चाहिए।

ज्वर से मुक्त होने पर पहले दिन संतरे का रस या टोमाटो या खरबूजे का रस देना चाहिए। रस में पानी मिलाकर कुछ पतला कर देना चाहिए। फिर दूसरे दिन प्रातःकाल रस बिना पानी मिलाये देना चाहिए, दोपहर को कोई रसदार फल, तथा शाम को उबली हुई तरकारी देना चाहिये। तीसरे दिन सुबह वाले नाश्ते के साथ १ गिलास दूध, दोपहर को फल, और शाम को उबली तरकारी और सलाद। उसके बाद धीरे-धीरे सादे भोजन पर आ जाना चाहिये।

गहरी नीली बोतल का सूर्यतप्त जल तीन हिस्सा और पीलो का एक हिस्सा मिलाकर उसकी आठ-खुराकें रोज पीना इस रोग में लाभ करता है। मात्रा बढ़ो के लिये धांधी छटाक।

ब्रान्को न्यूमोनिया

ब्रान्काइटिस की सुचारूप से चिकित्सा न होने पर यह ब्रान्को न्यूमोनिया में परिवर्तित हो जाता है। इस रोग में श्वासनाली और वायु कोष में प्रदाह उत्पन्न हो जाता है। इस रोग का आक्रमण प्रायः जाड़ों और बरसात में अधिक होता है तथा बूढ़े और बच्चे इस रोग के चपेट में अधिक आते हैं। ब्रान्कोन्यूमोनिया (Broncho-Pneumonia) को Lobular Pneumonia और Catarrhal Pneumonia आदि भी कहते हैं।

आन्वाइटिस होने के बाद हठात् किसी दिन ज्वर १००° से १०५° तक बढ़ जाना, श्वास कष्ट, तथा नाड़ी की तेजी इस रोग के प्रधान लक्षण हैं। इस रोग में खासी के साथ-साथ श्वास भी होती है। बेचेनी और प्रलाप भी होते हैं।

चिकित्सा

एनिमा द्वारा पेट साफ कर लेने के बाद एक से दो घंटे के लिये पूरे शरीर की भीगी चादर की लपेट देनी चाहिये या पैरों का गरम स्नान कराना चाहिये। तत्पश्चात् शीतल घर्षण या तेलिया स्नान। शेष चिकित्सा न्यूमोनिया एवं ब्रान्काइटिस चिकित्सा की भांति ही करना चाहिये।

फुफ्फुस से रक्त आना

फेफड़ा, कण्ठनाली अथवा श्वासनाली से रक्त आने को Haemoptysis या फुफ्फुस से रक्त आना कहते हैं। इस रोग में जो रक्त गले से होकर बाहर आता है वह ताजा, चमकीला और लाल होता है जिसमें झागदार कफ मिला होता है। साथ-साथ छाती में दर्द और श्वास-कष्ट होता है। कभी कभी रक्त नाम मात्र की ही कफ के साथ दिखाई देता है, और कभी-कभी सेर-सेर भर तक रक्त मुंह और नाक से एक साथ निकल पड़ता है।

अत्यधिक व्यायाम वा परिश्रम, धूप में भ्रमण करना, तथा इन्द्रिय चालन से शरीर स्थित विजातीय द्रव्य में उद्रेक होने से रक्त में जोश आ जाता है जिससे वह निकल पड़ता है।

चिकित्सा

मानसिक और शारीरिक पूर्ण विश्राम इस रोग में बहुत जरूरी है। रोगी को बोलना तक बंद रखना चाहिए। रोग की तेजी जब तक जली न जाय तब तक थोड़ा-थोड़ा बरफ में रखकर ठंडा किया हुआ पानी देते रहना चाहिए। उसके बाद उस पानी में थोड़ा दूध मिलाकर देना चाहिए। इस तरह तीन दिन तक करना चाहिए। उसके बाद फल रस में ठंडा पानी मिलाकर देना चाहिए। फिर धीरे-धीरे फल-रस आदि देते हुए कुछ दिनों में सादे भोजन पर रोगी को लाना चाहिए। इस रोग में जो कुछ रोगी को दिया जाय उसका ठंडा होना आवश्यक है।

रोगी का सिर ऊंचे रखकर सुलाना चाहिए। उसके बाद १५ मिनट के अन्तर से तीन मिनट तक पीठ के ऊपरी हिस्से तथा गर्दन पर भाप देने के बाद उस स्थान पर उष्णकर भीगी पट्टी का प्रयोग करना चाहिए तथा उसको १० मिनट के अन्तर से बदलते रहना चाहिए। लगभग दो घंटे तक इस उपचार को चलाना चाहिए। रोज

प्राथमिक चिकित्सा

(१) उपवास और उपयुक्त आहार—नाड़ी-दौर्बल्य जनित रोगों से छुटकारा पाने का सर्व प्रथम उपाय उपवास द्वारा शरीर को उसमें स्थित अम्ल-विष से शून्य करना है। तीन दिनों का उपवास तो घर पर ही बड़े मजे से किया जा सकता है। मगर यदि अधिक दिनों का उपवास करना अभीष्ट हो तो उसे किसी चिकित्सक की देखरेख में करना ठीक रहता है। उपवास के दिनों में शरीर और मस्तिष्क—दोनों को पूरा-पूरा आराम देना चाहिए और रोज रात को सोने से पहले एनिमा द्वारा पेट को साफ कर लेना चाहिए। उपवास-काल में केवल पानी या नींबू का रस मिला पानी प्रचुर मात्रा में पीना चाहिए। रोगी यदि अधिक कमजोर हो तो उसे उपवास की जगह फलों के रस या तरकारियों के सूप या दोनों पर भी रखा जा सकता है।

उपवास तोड़ने के बाद २-३ दिनों तक फलों के रस पर रखना चाहिए। फिर फल और कच्ची तरकारियों के सलाद के साथ पकी हुई तरकारियां १०-१५ दिनों तक खानी चाहिए। उसके बाद धीरे-धीरे उपयुक्त आहार पर आ जाना चाहिए।

जिन खाद्य पदार्थों को हम उनके प्राकृतिक रूप में ग्रहण कर सकते हैं उन्हें उपयुक्त खाद्य-पदार्थ या आहार कहा जाता है। ऐसे आहार से उनमें स्थित जैव लवणों (आर्गेनिक साल्ट्स)-फास्फोरस, कैल्शियम, सोडियम और लोहा आदि की पर्याप्त मात्रा में प्राप्ति होती है जिनसे नाड़ियों की धातु का पुनर्निर्माण होता है और निर्जीव पड़े हुये नाड़ी-कोषाणु जीवन प्राप्त करके सशक्त बनते हैं। एक फास्फोरस (यदि उसे आहार के माध्यम से ग्रहण किया जाय) नाड़ी की धातु को उचित पोषण प्रदान करने की पूरी-पूरी शक्ति अपने में रखता है। क्योंकि सवेदनशील तथा सञ्ज्ञावहा नाड़ी सस्थान पर इसकी विशेष क्रिया होती है। अण्डे की जर्दी, चोकरदार गेहूँ, कना सहित चावल, नींबू जाति के रसदार फल, अविकाश ताजी साग सब्जियाँ, पनीर तथा सूखे मेवों में फास्फोरस अधिक मात्रा में पाया जाता है।

उपयुक्त आहार लेने के साथ-साथ भोजन के साधारण नियमों जैसे अधिक भोजन न करना, चक्कर खाना

तथा भोजन करते समय पानी न पीना आदि का भी पालन करते रहना नितान्त आवश्यक है।

केवल भोजन-सुधार से ही कितने ही नाड़ी दौर्बल्य के रोगी उत्साह, मनः शक्ति तथा मस्तिष्क की शक्ति, जिनसे वे हाथ धो बैठे थे पुनः प्राप्त किये हैं।

(२) व्यायाम—रोज नियमित रूप से कोई हल्का व्यायाम करना भी नाड़ियों को सशक्त बनाने में बड़ा सहायक होता है। इस कार्य के लिये रोज सुबह-शाम शक्ति भर टहल कर वायु सेवन करना एक अच्छा व्यायाम है।

(३) गहरी सांस लेना—हममें से अधिकांश व्यक्ति सही तरीके से सांस लेना नहीं जानते। हम लोग गहरी सांस न लेकर हल्की ही सांस लिया करते हैं जिससे वायु थोड़ी ही दूर भीतर जाकर लौट आती है जिससे फेफड़ों की पूरी क्रिया सम्पन्न नहीं हो पाती जिससे भयङ्कर रोगों की सृष्टि होना स्वाभाविक है। इसके लिये प्राणायाम सर्व श्रेष्ठ है। प्राणायाम न हो सके तो नीचे लिखी व्यास की दो क्रियायें लाभ के साथ की जा सकती हैं। ये क्रियायें श्री दुर्गाशंकर नागर के एक सुन्दर लेख से लेकर यहाँ दी जा रही हैं—

(१) खुली और साफ जगह पर बैठकर या खड़े होकर धीरे-धीरे गहरी श्वास खींचिये और कुछ क्षण उसे भीतर रोक रखने के बाद धीरे-धीरे ही बाहर निकाल दीजिये। श्वास खींचते समय यह ध्यान कीजिये कि जनन-ग्रन्थियों से शक्ति निकलकर मेढदंड में स्थित सूर्यचक्र में सञ्चित हो रही है और बाहर निकालते समय यह ध्यान कीजिये कि उपयुक्त सञ्चित शक्ति सूर्यचक्र से निकलकर शरीर के अणु-अणु में व्याप्त होकर उन्हें सशक्त बना रही है। इस क्रिया को कई बार कीजिये।

(२) समतल भूमि पर नंगे बदन चित लेट जाइये। शरीर को पूर्णरूप से शिथिल कर लीजिये। अब धीरे-धीरे नासिका से श्वास खींचना आरम्भ कीजिये। आरम्भ में धीरे-धीरे वायु पेट में फिर ऊपर के भाग में भरने दृष्ट फेफड़ों को वायु से पूरा भर दीजिये। बाद में धीरे धीरे भरिये और फिर मुँह द्वारा वायु को धीरे धीरे जिह्व के नीचे भरने के बाद शीघ्र ही वायु को बाहर निकाल दीजिये।

और उसके बाद ही शीघ्र ही भरना आरम्भ कीजिये । इस क्रिया में कुम्भक की आवश्यकता नहीं है । इसे कई बार कीजिये ।

उपर्युक्त क्रियाओं के करने के बाद सिर के चक्कर मालूम होंगे । इसका कारण शुद्ध वायु और अशुद्ध रक्त का संयोग है । शुद्ध वायु, अशुद्ध रक्त के विष को जला डालती है जिससे कार्बन गैस उत्पन्न होती है । इसीसे चक्कर आते हैं । दस मिनट या अधिक समय तक इन क्रियाओं के करने से आपके शरीर के किसी भाग में एक प्रकार की सनसनाहट मालूम होगी तब समझिये कि सारे शरीर का रक्त शुद्ध हो गया है ।

इसके बाद भी पाँच-सात मिनट अभ्यास जारी रखना चाहिए तत्पश्चात् थोड़ी देर शान्त पड़े रहना चाहिए ।

ये क्रियाएँ-ज्ञान-तन्तु की निर्वलता और अशुद्ध रक्त से उत्पन्न होनेवाले सम्पूर्ण रोगों को नष्ट करती हैं ।

रात को सोते समय और प्रातः काल उठने पर ये क्रियाएँ की जा सकती हैं ।

(४) नीद, विश्राम और शिथिलीकरण—गाड़ी-विकार से पीड़ित लोग गाड़ी नीद को तरसते रहते हैं । उन्हें पूरा आराम भी नहीं मिल पाता । गाड़ी नीद लाने के लिए यह जरूरी है कि रात में देर तक कोई दिमागी काम न किया जाय । विस्तर पर जाने से पहले मस्तिष्क को भय, चिन्ता आदि मानसिक विकारों से मुक्तकर लेना चाहिए । अधिक जागरण से स्नायुविक थकान बढ़ती है । अतः कम से कम ८ घंटे तक मोठी नीद अवश्य लेनी चाहिए । हर समय घाम की बात न करनी चाहिए और न सोचनी चाहिए । काम के बीच में थोड़ा आराम भी जरूर कर लेना चाहिए । कोई 'हावी' (शौक) रखिये । इससे थके हुए स्नायुओं को आराम मिलता है । काम के बाद कोई स्पिशियल सेल्सुस मन बहलाना चाहिए । शिथिलीकरण के लिए श्वासन एक उपयोगी आसन है । इसको रोज का शाम निवटने के बाद एक बार नियमपूर्वक अवश्य करना चाहिए । विश्राम, शिथिलीकरण, और गाड़ी निद्रा से शरीर के तत्त्व का निर्माण होता है, तथा थकान में रक्त में होनेवाला दुषित स्नायु शरीर में एकत्र नहीं होने देता । इसलिए स्नायु विकार वालों को इन चीजों की आवश्यकता होती है ।

(५) खुली और शुद्ध वायु में वास—रक्त की गंदगी की सफाई शुद्ध वायु से ही विशेष रूप से होती है । बन्द कमरे में सारा बदन ढंका रखकर अधिकांश समय व्यतीत करने से यह काम पूरा नहीं हो सकता । क्योंकि ऐसी दशा में शरीर को प्रकाश और शुद्ध वायु की प्राप्ति उचित रूप में नहीं हो पाती । इसलिए यदि प्रकाश, आतप, तथा शुद्ध वायु आदि प्राकृतिक शक्तियों का उचित उपयोग नहीं किया जायगा तो नाडी संस्थान पूर्णतः स्वस्थ और शक्तिशाली नहीं बनेंगे ।

(६) त्वचा को स्वस्थ और साफ रखना—त्वचा हमारा प्राकृतिक वस्त्र है जो सदैव हमारे शरीर से चिपका रहता है और कभी भी अलग नहीं किया जा सकता । इसीलिए इस वस्त्र को पहने ही पहने साफ करना और इसे अच्छी हालत में रखना हमारे लिए जरूरी हो जाता है । त्वचा का वही काम है जो फुफुस का है । अतः इसे सास लेने योग्य बनाये रखने के लिए इसके सारे छिद्रों का सक्रिय एवं खुला रहना आवश्यक है । इसके लिए बदन को हर समय भारी भारी कपड़ों से ढके रखना भारी भूल है । त्वचा को रोज नियमित रूप से शुष्क घर्षण व्यायाम देना चाहिये । साधारण स्नायु के प्रथम और पश्चात् बिना इस क्रिया के किये स्नान को तो पूर्ण ही नहीं समझना चाहिए ।

(७) प्रसन्न चित्त रहना—स्वास्थ्य-सुधार के क्रम को चलाते समय चिन्ता, निराशा, एवं निरासन्द का प्रश्रय देना आवश्यक ही नहीं निरर्थक भी है । उस वक्त जीवन में आनन्द का अनुभव करना चाहिए और सरल, शान्त रहकर परमात्मा और उसकी प्रकृति में पूर्ण विश्वास और आस्था रखनी चाहिए ।

(८) थकान की सीमा के अन्दर रहना—इसका अभिप्राय है, किसी काम के करने में अति न करना । कहा भी है 'अतिसर्वत्र वर्जयेत्' । शक्ति से अधिक श्रम, किसी कार्य में अधिक व्यस्तता, अधिक भोजन करके पाचन यन्त्रों से अधिक कार्य लेना तथा अत्यधिक रति-क्रिया, आदि करने से स्नायुविक थकान बढ़ती है जिससे नाड़ी-दौर्बल्य जनित रोगों में तेजी आ जाती है । अतः इनसे वचना चाहिए ।

(९) मानसिक सतुलन—परिवारिक झगडा, वैवा-

हेक जीवन की असंगति, आर्थिक कठिनाइयाँ, प्रेमसम्बन्धी निराशा, यौन सम्बन्धी कुसंयोजन, तथा क्रोध, भय, कुढ़न, घृणा, आदि मानसिक उद्वेग आदि उपद्रवों से मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है जिससे शरीर के स्नायु बेतरह थक जाते हैं। अतः आये दिन असफलताजनित निराशाओं और मानसिक उद्वेगों से अपने को निर्लिप्त रखना चाहिए। अन्यथा लाख उपचार होने पर भी स्नायु सम्बन्धी रोगों से छुटकारा नहीं मिलेगा।

कुछ दिनों तक उष्युक्त प्राथमिक चिकित्सा चलाने के बाद नाड़ी-दौर्बल्य के रोग-विशेष के रूप, लक्षण, उसकी जीर्णता, रोगी की अवस्था, तथा रोग की उग्रता और मंदता को ध्यान में रखते हुए उसमें अन्य प्राकृतिक उपचार, जैसे एप्सम साल्ट बाथ, रीढ़ पर ठंडे पानी का तरेरा, रीढ़ की पट्टी, कमर की भीगी पट्टी, उदरस्नान, मेहन-स्नान, आतप स्नान तथा मिट्टी की पट्टी का प्रयोग आदि, जोड़कर रोग को निर्मूल कर देना चाहिये।

स्नायु अथवा नाड़ी सम्बन्धी रोग अनेक रूपों में प्रगट होते हैं। जिनमें वात-ज्वर, पेशी-वात, ग्रन्थि-वात (गठिया), स्नायुशूल, वात-शूल (सायटिका), कटि-वात (लम्बेगो), पक्षाघात, मिर्गी, उन्माद, भ्रिन्थियाँ, अनिद्रा, मस्तिष्क की नाड़ी का फट जाना, बीनापन, हकलाहट तथा मूर्च्छा मुख्य हैं। इनमें से प्रत्येक की चिकित्सा-विधि नीचे दी जाती है।

वातज्वर

वात-ज्वर के कई अन्य नाम भी हैं, जैसे सम्पूर्ण देह का वात, तरुणवात, Acute Rheumatism, Rheumatic fever, Acute articular Rheumatism तथा Acute inflammatory आदि। इसमें ठंड मालूम होकर ज्वर चढ़ता है। ज्वर 104° से 105° तक और कभी-कभी इससे भी अधिक हो जाता है। शरीर के सभी या कुछेक जोड़ों में सूजन और वेदना होती है। कभी रोग जोड़ों पर बारी-बारी से भी आक्रमण करता है। रोगी अंग को हिलाने डुलाने से वेदना में वृद्धि होती है। सांध्य में कब्ज, सिर दर्द, अग्निमाद्य, लाल पेशाब का होना, सांस की चाल में वृद्धि, तृषा तथा रात में रोग की वृद्धि आदि लक्षण भी दृष्टिगोचर होते हैं।

चिकित्सा

पहले कटि-स्नान और गरम पानी का एनिमा देकर

पेट को साफ कर लेना चाहिये। एनिमा तब तक नियम-पूर्वक रोज लेना चाहिये जब तक पेट साफ न रहने लगे। पेट साफ हो लेने के बाद गरम कम्बल की लपेट लगानी चाहिये। दो सूखे कम्बल एक-पर-एक बिछाकर उनके ऊपर एक तीसरा कम्बल खूब गरम पानी में भिगोकर और निचोड़कर बिछाना चाहिये जिस पर रोगी को नये या उसकी कमर में घोंछा लपेटकर सुलाना चाहिए और बारी-बारी से तीनों कम्बलों को उसके शरीर से, पर से लेकर गरदन तक लपेट देना चाहिये। आवश्यकता-नुसार पैरों के पास उन्हें गरम रखने के लिए गरम पानी से भरी बोतले या रबड़ की थैलियाँ रखनी चाहिये। गरम पानी से भीगा कम्बल इतना गरम न होना चाहिये कि रोगी का चमड़ा जल जाय। इस लपेट को आघ घंटा से एक घण्टा तक देना चाहिये। लपेट लगाने के पहले रोगी के सिर और गर्दन पर ठंडे जल से भीगी पट्टी लपेट देना बहुत जरूरी है। लपेट खोलने के बाद तुरंत रोगी को २-३ घण्टे तक का Wet sheet pack अर्थात् समूचे शरीर की गीली चादर की लपेट देना चाहिए। लपेट हटाने के पहले अन्दर ही अन्दर गुनगुने पानी से भीगे गमछे से पूरी देह को पोंछ देना चाहिए। इस लपेट को जब तक ज्वर कम न हो जाय या जब तक जोड़ों के दर्द में कमी न आ जाय तब तक भी रहने दिया जा सकता है। यह उपचार दो तीन दिन तक बराबर करना चाहिए या जब तक तकलीफ दूर न हो जाय तब तक करना चाहिए। इस रोग में वेदना के स्थान पर न तो मालिश करनी चाहिए और न ठंडे जल का प्रयोग ही। अग्नितु वेदना के स्थान के चारों तरफ लगभग आधा घंटा तक सहने योग्य भाप से सेंकना चाहिए। तदुपरान्त तृव दण्डे जल की कपड़े की पट्टी लगाकर ऊपर से गरम कपड़ा लपेट देना चाहिए। इस पट्टी को गरम हो जाने पर बदलना रहना चाहिए। जब भाप की गर्मी शांत हो जाय तब गुनगुने पानी से भीगी पट्टी वेदना के स्थान के चारों तरफ लगानी चाहिए और ऊपर से गरम कपड़ा लपेट देना चाहिए। वेदना जब तक कम न हो जाय इस स्थानीय पट्टी को जोड़ों के चारों तरफ देने रहना चाहिए। ज्वर 102° वैशी होने पर जब तक वह 101° पर न आ जाय तब तक सावधानी से बार-बार मसूने योग्य न

तीव्रिया-स्नान कराते रहना चाहिए। रात-भर के लिए कमर की भीगी पट्टी भी लगाना इस रोग में आवश्यक है।

कहना न होगा कि वात-ज्वर और नीचे लिखे अन्य सभी स्नायु सम्बन्धी रोगों की चिकित्सा के साथ-साथ ऊपर लिखे नाड़ी-दौर्बल्यजनित रोगों की प्राथमिक चिकित्सा सम्बन्धी सभी नियमों का अक्षरशः पालन करना नितान्त आवश्यक है।

पेशी-वात

पेशी-वात को अंग्रेजी में Muscular Rheumatism कहते हैं। इसी में गर्दन की मांस-पेशियों की वात या गर्दन में बल पड़ना, (Wryneck) या (Torticollis) तथा पंजरी की मांसपेशियों की वात (Pleurodynia) भी शामिल है। वात-रोग के कारण जब शरीर की किसी मांस-पेशी में पीड़ा होती है जो हिलाने डुलाने से अधिक बढ़ती है तो उसे पेशी-वात कहते हैं। वात-रोग की प्राथमिक चिकित्सा के साथ-इस रोग की भी वही चिकित्सा है जो वात-ज्वर की। फिर भी बहुत दशाओं में नीचे लिखा उपचार क्रम चलाने से भी उस रोग में बड़ा उपकार होता है :—

आक्रान्त पेशी के ऊपर ५ मिनट गरम फिर ५ मिनट ठंडे पानी से भीगी और निचोड़ी कपड़े की पट्टी द्वारा बारी-बारी से आधा घंटा तक सेंक देनी चाहिये। रोग पुराना होने से २-२ घंटा बाद आक्रान्त पेशी के ऊपर लगभग आधा घंटा तक भाप देने के बाद ठंडे जल से भीगी कपड़े की पट्टी लगाकर ऊपर से गरम कपड़ा लपेट देना चाहिये और देरी तक रहने देना चाहिए। इस रोग में मालिश लाभ नहीं करती है। पेशियों को पूर-पूरा धाराम देना भी जरूरी है। पथ्य एवं अन्य उपचार वात-ज्वर के पथ्य एवं उपचार की भांति ही समझने चाहिए।

गठिया

गठिया, ग्रन्थिवात, क्रोष्टि क्षीर्ण तथा गाउट (Gout) एक ही रोग के अलग-अलग नाम हैं। पुराने गठिया में जोड़ों में दर्द होता है जो बहुत मुश्किल से ठीक होते हैं। ऐसी गठिया की अंग्रेजी में Rheumatoid Arthritis कहते हैं।

गठिया-रोग पैरों से विशेषकर पैर के अंगूठे से

आरम्भ होता है और धीरे-धीरे बढ़कर शरीर के अन्य छोटे-छोटे जोड़ों या गाठों में फैल जाता है। गठिया के स्थान पर दर्द और सूजन होती है, तथा कभी-कभी वह स्थान गर्म और रक्त वर्ण भी हो जाता है जिसको छूने या हिलाने-डुलाने से तकलीफ बढ़ जाती है। गठिया के कई प्रकार हैं। किसी गठिया में शरीर के कुछ जोड़ों में कभी-कभी ही दर्द होता है, किसी में कुछ खास-खास जोड़ों में बराबर दर्द बना रहता है, किसी गठिया में दर्द एक जोड़ से दूसरे, तीसरे में दौड़ता प्रतीत होता है, तथा कोई गठिया ऐसा तकलीफदेह होता है कि रोगी चारपाई से उठ नहीं सकता।

गठिया में रात्रि के पिछले पहर यानी सूर्योदय के थोड़ा पहले रोगी अधिक तकलीफ महसूस करता है। उस वक्त सोता हुआ रोगी गठिया की तकलीफ से प्रायः जाग पड़ता है। गठिया के साथ ज्वर भी होता है जो प्रायः १०२° से आगे नहीं बढ़ता। रोग की बढ़ी हुई दशा में रोगी को कब्ज, शिर दर्द, स्नायुविक उत्तेजना, चिड़चिड़ापन, अस्थिरता, अधीरता, तृषा, तथा मूत्र-दोष आदि उप-सर्ग रोग अधिक सताते हैं।

चिकित्सा

स्नायु सम्बन्धी समस्त रोगों की प्राथमिक चिकित्सा के बारे में ऊपर विस्तार से लिखा जा चुका है। उसके अनुसार उपवास, रसाहार, फलाहार, तथा भोजन आदि के नियमों को इस रोग में भी कड़ाई के साथ पालन करना चाहिए, साथ ही साथ रोग और रोगी की अवस्था को ध्यान में रखते हुये निम्नलिखित उपचार काम में लाने चाहिये।

सिर, चेहरे, और रोग वाले स्थान को केले की हरी पत्तियों से ढककर लगभग आध घंटे तक नंगे वदन धूप में रहना चाहिए। उसके बाद ठंडे जल से भीगी और निचोड़ी तोलिया से समूचे वदन को पोंछना चाहिए या ठंडे पानी से नहा लेना चाहिए। यह क्रिया सप्ताह में तीन बार करनी चाहिए।

गठिया वाले पैर को दिन में तीन बार आध घंटा तक गरम जल में डुबा रखने के बाद या उस पर भाप देने के बाद रोग की जगह पर ठंडे जल से भीगी कपड़े की

पट्टी रखकर गरम हो जाने पर उसे थोड़ी देर तक पुन. पुन. बदलते रहना चाहिए। या एक सेर पीछे एकछटां क नमक मिले गरम पानी से भीगे और निचोड़े कपड़े से जोड़ों को सँककर उन्हे ठंडे पानी से धो देना चाहिए, या कच्चे आलुओं को पीसकर उन पर बांध देना चाहिए।

गठिया के रोगी को जल प्रचुर मात्रा में पीना चाहिए विशेष कर सुबह-शाम गरम पानी में कागजी नीबू का रस निचोड़कर जरूर पीना चाहिए।

पुरानी गठिया में १४ दिनों तक रसाहार करने के बाद सबेरे उदर-स्नान और शाम को मेहन स्नान लेना चाहिए, तथा कब्ज दूर होने तक रोज गरम पानी का एनिमा लेना चाहिए। हर तीसरे दिन गरम पानी के टब में लेटना चाहिए या एप्सम साल्ट बाथ लेना चाहिए। दोपहर को ठंडा स्पंज-बाथ तथा घर्षण स्नान करना चाहिए। शेष उपचार आवश्यकतानुसार वात ज्वर की चिकित्सा के समान चलाना चाहिए, और यदि रोग फिर भी कुछ बाकी रह जाय अथवा जाकर वापस लौट आवे तो दो-दो मास के अन्तर से पूरे चिकित्सा क्रम को रोग के समूल नष्ट होने तक दोहराते रहना चाहिए।

नारंगी रंग की बोतल के सूर्य तप्त जल की २½ तोले मात्रा की ४ खुराक रोज पीने और एक घंटा तक पहले लाल या नारंगी रंग का प्रकाश आक्रान्त स्थान पर डालकर उसके बाद दो घंटा तक नीला प्रकाश डालने से गठिया रोग जल्द आराम होता-है।

स्नायु-शूल

स्नायु-शूल को वात-शूल भी कहते हैं। अंग्रेजी में इस रोग का नाम Neuralgia है। इसमें शरीर की कभी किसी एक स्नायु तथा उसकी शाखाओं में दर्द होता है। और कभी एक से अधिक स्नायुओं में। कभी दर्द कम होता है, कभी रुक-रुक कर और कभी लगातार होता है दर्द बहुत तेज होता है। साथ कभी ज्वर भी रहता है, कभी नहीं भी रहता।

चिकित्सा

प्राथमिक चिकित्सा के नियमों का अनुसरण करते हुये रोगी को वाष्प-स्नान देना इस रोग में बड़ा लाभकारी होता है। यदि एक बार में दर्द न बंद हो तो दूसरे-तीसरे सप्ताह तक इस क्रिया को दोहराना चाहिये। दिन में दो

बार साधारण स्नान करना चाहिए जब तक दर्द रहे। तक गुनगुने पानी से, परन्तु जब दर्द कम हो जाय बिलकुल चला जाय तब ठंडे पानी से स्नान करना चाहिए रात को सोने से पहले आधा घंटा तक मेहन-स्नान कर चाहिए और सुबह को थोड़ी देर तक धूप में बैठने बाद उदर स्नान कभी एप्सम साल्ट बाथ भी लेना चाहिए

सिआटिका

गृध्रस्य नाडी जिसका ऊपरी मिरा लगभग १ इ. मोटा होता है, प्रत्येक नितम्ब के नीचे से आरम्भ होय टांग के पिछले भाग से गुजरती हुई पाव की एड़ी तक खतम होती है। इस नाडी का नाम अंग्रेजी में 'साइटि नर्व है'। इसी नाडी में जब सूजन और प्रदाह के कारण पीड़ा होती है तो उसे गृध्रसी, रीघन वा लगड़ी का दर्द वात-शूल, अथवा अंग्रेजी में सिआटिका (Sciatica) कहते हैं। इस रोग का आरम्भ अचानक और तीव्र वेदना साथ होता है। स्त्रियों की अपेक्षा मर्दों में यह रोग अधिक पाया जाता है। इसके दोरे भी होते हैं। ३० और ५ वर्ष के बीच की आयु में इस रोग की उत्पत्ति होती है सिआटिका की पीड़ा एक समय में प्रायः एक ही टांग होती है। साथ में प्रायः ज्वर भी रहता है।

चिकित्सा

सिआटिका की चिकित्सा वही है जो स्नायु-शूल की है।

कटि-शूल

इसको कटि-वात और अंग्रेजी में Lumbago भी कहते हैं। इस रोग में वात का केन्द्र कटि और मेदस्थ को धारण करने वाली पेशियों में होता है, और लोटे रहने की अवस्था से सीधे खड़ा होने का प्रयत्न करने पर भयङ्कर पीड़ा होती है। कटि-शूल वस्तुतः बचक तन्तुओं के प्रदाह की अवस्था है जिसमें रक्त धारों में रक्त रुक जाने से नाड़ियों के छोर पर दबाव पड़ता है। इस रोग का भी बार-बार दौरा पड़ता है। इसमें दर्द पीठ के निम्नभाग की कशेरुका से आरम्भ होकर नितम्ब होते हुए पैर तक पहुँचता है। कभी-कभी दर्द की पहुँच घुटने तक हो जाती है। पर उस वक्त भी दर्द का केन्द्र कटि-देश ही होता है।

चिकित्सा

मालिश, बारी-बारी से गरम और ठंडे जल का स्नान, तथा मेहनत स्नान इस रोग में बड़े प्रभावकर सिद्ध हो जाते हैं। कमर पर ५ मिनट तक गरम, उसके बाद ५ मिनट ठंडी पट्टी बारी-बारी से आध घंटे तक देना भी लाभ करता है। रोग की तेजी होने पर प्रत्येक दो घंटे बाद १५ मिनट से आध घंटा तक कमर पर वाष्प-स्नान देने के बाद उस पर उष्णकर ठंडी पट्टी का प्रयोग करना चाहिये।

शेष चिकित्सा, स्नायु-शूल की चिकित्सा की तरह।

लकवा

पक्षाघात वा लकवा को अंग्रेजी में Paralysis कहते हैं। जब शरीर के किसी अंग या भाग का परिचालन अंग या भाग के स्नायुओं द्वारा उनके अस्वस्थ होने के कारण नहीं हो पाता तो उस अंग या भाग को लकवा मार जाना कहते हैं। कभी कभी सम्पूर्ण देह में लकवा मार जाता है। जिस अंग या भाग में लकवा मारता है, वह अंग या भाग चैतन्य शून्य हो जाता है और धीरे-धीरे सूखने लगता है। एक प्रकार का लकवा और होता है जिसमें आक्रान्त अंग सदैव कापता रहता है।

चिकित्सा

स्नायु सम्बन्धी अन्य रोगों की भांति प्राथमिक चिकित्सा द्वारा सर्व प्रथम पेट को साफकर लेना चाहिए। तत्पश्चात् नीचे का उपचार क्रम चलाना चाहिए—

प्रतिदिन लाल कपड़ा ओढ़कर २ घंटा तक धूप बहान लेने के बाद पैरों को गरम जल में रखकर और सिर पर ठंडे पानी से भीगा कपड़ा रखकर १५ मिनट तक कटि-स्नान करना चाहिए। लाल कपड़ा ओढ़ते समय सर को लाल कपड़े से नहीं ढकना चाहिए। धूप बहान लेते समय यदि आध घंटा तक समूचे शरीर की मालिश भी हो तो अधिक लाभ होता है। यदि बदली होने के कारण धूप-स्नान सम्भव न हो तो उसके स्थान पर ३-४ मिनट तक वाष्प स्नान ले देना चाहिये और तब कटि-स्नान करना चाहिए। तत्पश्चात् जल्दी से एक साधारण स्नान लेनी चाहिए। इस समूची क्रिया को रोज भी दोहराना चाहिए।

पेट रोगों के सम्बन्ध पर आध घंटा तक गरम और

ठंडी सेक देना भी उपकारी होता है। जो अङ्ग सुन्न हो गया हो उसपर कपड़े की गोली पट्टी बांधकर ऊपर से गरम कपड़ा लपेट देना चाहिए ताकि वह स्थान गरम रहे। इस पट्टी को खोलने के बाद स्थान को भीगी तैलिया से पोंछकर सूखी मालिश करके लाल कर देना चाहिए।

रोगी को नीबू का रस मिलाकर काफी पानी रोज पिलाना चाहिए। रक्तचाप यदि बढ़ा हो तो रोगी को नमक खाना बंद कर देना चाहिए।

लकवा के रोगी को पीली बोतल के सूर्यतप्त जल की ६ खुराकें (आधी छटाक मात्रा की) रोज पिलानी चाहिए। लकवा से अकड़ी नसों पर रोज पहले एक घंटा तक लाल प्रकाश डालना चाहिए, उसके बाद दो घंटों तक नीला प्रकाश। सर को छोड़कर शरीर के अन्य भागों पर लाल कपड़ा धारण करना भी इस रोग में उपकारी है।

मृगी या मिरगी

मृगी या अपस्मार को अंग्रेजी में Epilepsy कहते हैं। इसके दौरे आते हैं। रोगी को दौरा आने के पहले प्रायः मालूम हो जाता है। पर कभी-कभी मृगी का दौरा अचानक भी आता है। उस रोग का जब दौरा आता है तो रोगी बेहोश हो जाता है, उसके अंग-प्रत्यंग कापने लगते हैं और प्रायः मुंह से गाज निकलने लगती है। कभी-कभी रोगी की आंखें खुली रहने पर भी उसे होश नहीं रहता, वह अपनी जीभ काटने लगता है और बेहोशी में पेशाब-पाखाना कर देता है। यह अवस्था कुछ सेकेंड से लेकर कुछ मिनटों तक रहती है। उसके बाद रोगी धीरे-धीरे अपने आप होश में आ जाता है और थक जाने के कारण प्रायः सो जाता है। दौरे के समय रोगी के मुख में तैलिया आदि रख देने से वह अपनी जवान को न काट सकेगा।

शरीर स्थित विजातीय द्रव्य या विपरीत पदार्थ जब मस्तिष्क में पहुँचकर उसके कोषों पर दबाव डालते हैं कभी मृगी रोग का दौरा या आक्रमण होता है।

स्नायु सम्बन्धी रोग से पीड़ित तथा नशेवाजों की सन्तान मृगी-रोग का शिकार हो सकती है। जो खोग तत्वहीन, क्षारहीन, तले-भुने तथा सूखा-नाखा भोजन करने के आदी होते हैं विशेषतः उन्हें ही यह रोग पकड़ता है।

इस रोग के अन्य कारणों, पथ्य एवं प्राथमिक चिकित्सा के लिये उपयुक्त स्नायु-सम्बन्धी रोगों की प्राथमिक चिकित्सा-प्रकरण देखना चाहिए।

चिकित्सा

श्रीषधोपचारक इस रोग में प्रायः 'जमिनल' और क्रोमाइड आदि विपाक्त श्रीषधियां प्रयोग करके मस्तिष्क के स्नायुओं को चेतना शून्य कर देते हैं जिससे रोग और उसके लक्षण कुछ दब जाते हैं, पर रोग जड़ से हरगिज नहीं जाता। रोग को जड़ से दूर करने के लिये उपवास, रसाहार और फलाहार करने के बाद उपयुक्त आहार के साथ-साथ प्रातः काल कटि-स्नान, शुष्क वर्षण-स्नान तथा शाम को मेहव-स्नान, स्पाइनल बाथ या पेडू पर मिट्टी की पट्टी लगानी चाहिए। सप्ताह में दो दिन एप्सम साल्ट-बाथ लेना भी जरूरी है। रोज आधा घंटा तक धूप में समूचे शरीर को तेल मालिश होनी चाहिए, इसके बाद खुरदुरे तैलिये से शरीर को रगड़-रगड़ कर पौछना चाहिए। तत्पश्चात् साधारण स्नान कर लेना चाहिए। मेहदण्ड पर दो मिनट भीगी गरम तैलिया तथा एक मिनट ठंडी तैलिया बारी-बारी से रखकर आध घंटे तक सेंकना इस रोग में बड़ा लाभ करता है।

आसमानी रंग की बोतल के सूर्यतप्त जल की आधी-आधी छटांक की ८ खुराके रोगी को रोज पीनी चाहिए तथा बेहोशी की हालत में उसी जल का छोटा मुंह पर देना चाहिए या उस जल से भीगी कपड़े की पट्टी माथे पर रखकर उसे बदलते रहना चाहिए।

पागलपन

नाड़ी-केन्द्र (मस्तिष्क) की विकृति का परिणाम पागलपन, उन्माद या Insanity होता है। इस रोग के कारण वे ही हैं जो अन्य स्नायु सम्बन्धी रोगों के कारण ऊपर बताये जा चुके हैं फिर भी भयानक कोष्ठवद्धता के कारण आंतों में मल के सड़ने की वजह से दिमाग में गर्मी का चढ़ जाना इस रोग का प्रधान कारण है।

चिकित्सा

उपवास या रसाहार, फलाहार, एनिमा तथा उपयुक्त आहार का आश्रय लेकर सर्व प्रथम कोष्ठ को साफ कर लेना चाहिए। उसके बाद ऐसा उपाम करना चाहिए कि २४ घंटों में ३ बार रोगी का पेट साफ होता रहे।

उन्माद के रोगी को ठंडे पानी का एनिमा देना चाहिए सुबह-शाम कटि-स्नान और मेहन-स्नान, रात भर के लिए मिट्टी की गीली पट्टी या कमर की गीली पट्टी तथा सप्ताह में दो-एक बार शरीर पर एक घंटा के लिये भीगी चादर की लपेट लगाने से बहुत लाभ होता है। लपेट के समय रोगी का सिर भी मोटी, भीगी तैलिया से लपेट रखना चाहिए और जब वह गरम हो जाय तो उसे बदल देना चाहिए। रोगी को प्रचुर मात्रा में नींबू का रस मिला पानी पिनाना चाहिए। यदि रोगी को एक घंटे तक मामूली गरम जल से भरे टब में लिटाये रखा जाय तो केवल इतने ही से बहुत लाभ हो सकता है। इसके अतिरिक्त सबेरे सोकर उठने के तुरन्त बाद और रात में सोने के तुरन्त पहले ठंडे जल से भिगोई हुई तैलिया से रोगी का समूचा शरीर पौछ देना चाहिए। दिन में २-३ बार सिर के ऊपर गीली मिट्टी की या भीगे कपड़े की पट्टी रखना भी इस रोग में लाभ करता है। सिर पर ठंडी पट्टी रखते समय पावों को गरम रहना चाहिए।

आसमानी बोतल के सूर्यतप्त जल की ४ खुराकें (एक खुराक आधी छटांक की) रोज पीनी चाहिए और नीली रोशनी सिर पर रखनी चाहिए।

अनिद्रा

अनिद्रा (Insomnia) अर्थात् नींद का न आना एक कठिन और कष्टदायक रोग है। इससे आदमी पागल तक हो जाता है। इस रोग के कारण अनेक हैं। जैसे कोष्ठवद्धता आदि रोगों के कारण रक्त का विपाक्त होना, मस्तिष्क में रक्ताधिक्य, सोने जाने के पहले अधिक भोजन अथवा अधिक दिमागी काम करना, शारीरिक परिश्रम कम या विलकुल न करना, रोगी होना, नये स्थान में सोना, कमरे में प्रकाश और शुद्ध वायु का उचित प्रबंध न होना, एक ही कमरे में बहुत से आदमियों का सोना, चार-पाई और बिछौने आदि का गंदा और गटखला वाला होना मादक द्रव्यों जैसे काफी-चाय आदि का सेवन, मुंह ढककर सोना मानसिक अथवा स्नायुविक उन्मेजना, शोथे गुल वाला वातावरण, उत्तेजनापूर्ण और रोचक गति का सोते समय अव्ययन तथा आत्मगन्तानि आदि।

चिकित्सा

सर्व प्रथम जिन कारणों से अनिद्रा रोग उत्पन्न होता है

है उन्हें दूर करने की भरपूर कोशिश करनी चाहिए। सोने से पूर्व किसी कठिन विषय पर लिखी गयी कोई पुस्तक पढ़ने से थोड़ी ही देर में आंखें झपकने लगती हैं। भोजन में तमक की मात्रा कम कर देने से भी नींद आने में सहायता मिलती है। सोने के पहले मस्तिष्क को सभी प्रकार की चिन्ताओं और विन्तनो से मुक्त कर देना चाहिए। रोज़ ठीक समय पर सोने का नियम बना लेना चाहिए। रक्त को शुद्ध बनानेवाला सात्विक और प्राकृतिक भोजन करना चाहिए।

अनिद्रा-रोग के अधिक उपचार के लिए सोने से पहले कमर और गर्दन पर कपड़े की गीली पट्टी बाधनी चाहिए। गीली पट्टी पर सूखा कपड़ा लपेटकर बिछावन को भीगने से बचाना चाहिए। सोने से पहले नहाना और गरम पानी पीना दोनों जल्द नींद लाने में सहायक होते हैं। सोने से पहले प्राधा घंटा तक मामूली गरम पानी से भरे टब में लेटना अनिद्रा रोग की एक ही दवा है।

अनिद्रा-रोग का प्रकोप होते ही सर्व प्रथम एनिमा, कटि-स्नान तथा पेड़ की पट्टी आदि द्वारा पेट को साफ कर लेना चाहिए। तत्पश्चात् रोगी को पावो का गरम स्नान देना चाहिए। नींबू का रस मिला पानी रोगी को प्रचुर मात्रा में रोज पीना चाहिए। सुबह के वक्त भीगी पास पर टहलना चाहिये। नींद लाने के लिए किसी नींद लाने वाली दवा का इस्तेमाल, हरगिज नहीं करना चाहिए।

मूर्च्छा

जब किसी कारण से मस्तिष्क में अचानक रक्त का अभाव हो जाता है तब मनुष्य मूर्च्छित (Faint) होजाता है। उस वक्त मुख पीला पड़ जाता है, माथे से ठंडा पसीना छूटने लगता है, आंखों के सामने अ घेरा छा जाता है, मनुष्य अचेत होकर पड़ जाता है।

मस्तिष्क में रक्त का अभाव कई कारणों से होता है। प्रथम मध्या उपवास, अचानक अधिक रक्त शरीर से निकल जाना, तीव्र वेदना या चोट, दूषित गैस का सास के मार्गों से निकल जाना तथा भावदोष प्रधान हैं।

चिकित्सा

रोगी होते ही रोगी को आराम से उसके सिर को पीछे झोला रखते हुए किसी हवादार स्थान में लिटा देना

चाहिए। उसके बाद उसके शरीर पर के कपड़ों को ढीला कर देना चाहिए। सीने पर कपड़े की भीगी पट्टी देकर चेहरे पर ठंडे पानी का छीटा मारना चाहिए। पेड़ पर भी भिट्टी की गीली पट्टी देने से अच्छा लाभ होता है। रीढ़ को भीगी तौलिया से पोंछना या उस पर गरम-ठंडी सेक देना भी उपकारी होता है। होश होने पर गुनगुने पानी का एनिमा देना और सेहन-स्नान करना भी बहुत जरूरी है।

मस्तिष्क की नाड़ी का फट जाना

मस्तिष्क में रक्ताधिक्य के कारण अथवा किसी रक्त-वहा नाड़ी में एकाध रक्त-कणों के अटक जाने के कारण जब रक्त-संचार में बाधा उपस्थित होजाती है तो मस्तिष्क की एक या कई दुर्बल नाड़ियाँ एकाएक फट जाती हैं और उनसे रक्त-स्राव होने लगता है। उस वक्त सिर भारी हो जाता है और दर्द होने लगता है, चक्कर आता है, नेत्र-दोष उत्पन्न होजाते हैं, कान से कम सुनाई देने लगता है, नाक से खून गिरने लगता है, मतली होती है तथा मिजाज क्रोधी और चिड़चिड़ा होजाता है। ऐसा रोगी शीघ्र ही अचेत होकर मुँह से गाज गिराने लगता है और कभी-कभी उसके किसी अङ्ग में लकवा के लक्षण भी दृष्टिगोचर होने लगते हैं। इस रोग को अंग्रेजी में Apoplexy कहते हैं।

चिकित्सा

रोगी को तुरन्त सिरहाना ऊँचा करके खुली जगह में आराम से लिटा देना चाहिए। शरीर के कपड़ों को ढीला कर देना चाहिए और ठंडे जल से चेहरे को गर्दन तक धो-पोंछकर सिर और गर्दन के ऊपर बर्फ जल से भीगी तौलिया लपेट देना चाहिए और उसे बदलते रहना चाहिए। उस वक्त हाथों और पावों को गरम कपड़ों में लपेटकर या गरम पानी से भरी बोतलों द्वारा गरम रखना अतीव आवश्यक है। न हो तो दोनों हाथों और पैरों को गरम जल में रख लेना चाहिए।

मूर्च्छाभंग होनेपर रोगी को एनिमा देकर, कटि-स्नान और सेहन-स्नान कराकर उसके पेट को साफ कर देना चाहिए। रात भर के लिए कमर की भीगी पट्टी भी लगानी चाहिए। किसी अंग के वेकाम हो जाने पर उसका इलाज लकवा के इलाज की भांति करना चाहिए। शेष उपचार के लिए 'स्नायु मन्वन्धी रोगों की प्राथमिक-

इस रोग के अन्य कारणों, पथ्य एवं प्राथमिक चिकित्सा के लिये उपयुक्त स्नायु-सम्बन्धी रोगों की प्राथमिक चिकित्सा-प्रकरण देखना चाहिए।

चिकित्सा

श्रीषधोपचारक इस रोग में प्रायः 'जमिनल' और ब्रोमाइड आदि विषाक्त श्रीषधिया प्रयोग करके मस्तिष्क के स्नायुओं को चेतना शून्य कर देते हैं जिससे रोग और उसके लक्षण कुछ दब जाते हैं, पर रोग जड़ से हरगिज नहीं जाता। रोग को जड़ से दूर करने के लिये उपवास, रसाहार और फलाहार करने के बाद उपयुक्त आहार के साथ-साथ प्रातः काल कटि-स्नान, शुष्क शर्पण-स्नान तथा शाम को मेहव-स्नान, स्पाइनल बाथ या पेड्ड पर मिट्टी की पट्टी लगानी चाहिए। सप्ताह में दो दिन एप्सम साल्ट-बाथ लेना भी जरूरी है। रोज आधा घंटा तक धूप में समूचे शरीर की तेल मालिश होनी चाहिए, इसके बाद खुरदुरे तैलिये से शरीर को रगड़-रगड़ कर पौछना चाहिए। तत्पश्चात् साधारण स्नान कर लेना चाहिए। मेरुदण्ड पर दो मिनट भीगी गरम तैलिया तथा एक मिनट ठंडी तैलिया बारी-बारी से रखकर आध घंटे तक सेंकना इस रोग में बड़ा लाभ करता है।

आसमानी रंग की बोतल के सूर्यतप्त जल की आधी-आधी छटांक की ८ खुराकें रोगी को रोज पीनी चाहिए तथा बेहोशी की हालत में उसी जल का छीटा मुंह पर देना चाहिए या उस जल से भीगी कपड़े की पट्टी माथे पर रखकर उसे बदलते रहना चाहिए।

पागलपन

नाड़ी-केन्द्र (मस्तिष्क) की विकृति का परिणाम पागलपन, उन्माद या Insanity होता है। इस रोग के कारण वे ही हैं जो अन्य स्नायु सम्बन्धी रोगों के कारण ऊपर बताये जा चुके हैं फिर भी भयानक कोष्ठवद्धता के कारण अंतो मे मल के सड़ने की वजह से दिमाग में गर्मी का चढ़ जाना इस रोग का प्रधान कारण है।

चिकित्सा

उपवास या रसाहार, फलाहार, एनिमा तथा उपयुक्त आहार का आश्रय लेकर सर्व प्रथम कोष्ठ को साफ कर लेना चाहिए। उसके बाद ऐसा उपाय करना चाहिए कि २४ घंटों में ३ बार रोगी का पेट साफ होता रहे।

उन्माद के रोगी को ठंडे पानी का एनिमा देना चाहिए। सुबह-शाम कटि-स्नान और मेहन-स्नान, रात भरके लिये मिट्टी की गीली पट्टी या कमर की गीली पट्टी तथा सप्ताह में दो-एक बार शरीर पर एक घंटा के लिये भीगी चादर की लपेट लगाने से बहुत लाभ होता है। लपेट के समय रोगी का सिर भी मोटी, भीगी तैलिया से लपेट रखना चाहिए और जब वह गरम हो जाय तो उसे बदल देना चाहिए। रोगी को प्रचुर मात्रा में नींबू का रस मिला पानी पिलाना चाहिए। यदि रोगी को एक घंटे तक मामूली गरम जल से भरे टब में लिटाये रखा जाय तो केवल इतने ही से बहुत लाभ हो सकता है। इसके अतिरिक्त सबेरे सोकर उठने के तुरन्त बाद और रात में सोने के तुरन्त पहले ठंडे जल से भिगोई हुई तैलिया से रोगी का समूचा शरीर पौछ देना चाहिए। दिन में २-३ बार सिर के ऊपर गीली मिट्टी की या भीगी कपड़े की पट्टी रखना भी इस रोग में लाभ करता है। सिर पर ठंडी पट्टी रखते समय पावों को गरम रहना चाहिए।

आसमानी बोतल के सूर्यतप्त जल की ४ खुराकें (एक खुराक आधी छटांक की) रोज पीनी चाहिए और नीली रोगनी सिर पर रखनी चाहिए।

अनिद्रा

अनिद्रा (Insomnia) अर्थात् नींद का न आना एक कठिन और कष्टदायक रोग है। इससे आदमी पागल तक हो जाता है। इस रोग के कारण अनेक हैं। जैसे की-बद्धता आदि रोगों के कारण रक्त का विषाक्त होना, मस्तिष्क में रक्ताधिक्य, सोने जाने के पहले अधिक भोजन अथवा अधिक दिमागी काम करना, शारीरिक परिश्रम कम या बिलकुल न करना, रोगी होना, नये स्थान में सोना, कमरे में प्रकाश और शुद्ध वायु का उचित प्रबन्ध न होना, एक ही कमरे में बहुत से आदमियों का सोना, बार-पाई और बिछौने आदि का गंदा और सटमला जाना होना मादक द्रव्यों जैसे काफी-चाय आदि का सेवन, मुँह ढककर सोना मानसिक अथवा स्नायुविक उत्तेजना, योग-गुल वाला वातावरण, उत्तेजनापूर्ण और रोचक माध्यम का सोते समय अव्ययन तथा आत्मग्लानि आदि।

चिकित्सा

सर्व प्रथम जिन कारणों से अनिद्रा रोग द.क.न. २०१

हल्के दूर करने की भरपूर कोशिश करनी चाहिए। सोने से पूर्व किसी कठिन विषय पर लिखी गयी कोई पुस्तक पढ़ने से थोड़ी ही देर में आँखें झपकने लगती हैं। भोजन में नमक की मात्रा कम कर देने से भी नींद आने में सहायता मिलती है। सोने के पहले मस्तिष्क को सभी प्रकार की चिन्ताओं और चिन्तनों से मुक्त कर देना चाहिए। रोब ठीक समय पर सोने का नियम बना लेना चाहिए। रक्त को शुद्ध बनानेवाला सात्विक और प्राकृतिक भोजन करना चाहिए।

अनिद्रा-रोग के अधिक उपचार के लिए सोने से पहले कमर और गर्दन पर कपड़े की गीली पट्टी बाधनी चाहिए। गीली पट्टी पर सूखा कपड़ा लपेटकर बिछावन को भीगने से बचाना चाहिए। सोने से पहले नहाना और गरम पानी पीना दोनों जल्द नींद लाने में सहायक होते हैं। सोने से पहले प्रायः घटा तक मामूली गरम पानी से भरे टब में लेटना अनिद्रा रोग की एक ही दवा है।

अनिद्रा-रोग का प्रकोप होते ही सर्व प्रथम एनिमा, कटि-स्नान तथा पेड़ की पट्टी आदि द्वारा पेट को साफ कर लेना चाहिए। तत्पश्चात् रोगी को पावों का गरम स्नान देना चाहिए। नीबू का रस मिला पानी रोगी को प्रचुर मात्रा में रोज पीना चाहिए। सुबह के वक्त भीगी घास पर टहलना चाहिये। नींद लाने के लिए किसी नींद लाने वाली दवा का इस्तेमाल, हरगिज नहीं करना चाहिए।

मूर्च्छा

जब किसी कारण से मस्तिष्क में अचानक रक्त का अभाव हो जाता है तब मनुष्य मूर्च्छित (Faint) होजाता है। उस वक्त मुख पीला पड़ जाता है, माथे से ठंडा पसीना छूटने लगता है, आँखों के सामने अंधेरा छा जाता है, मनुष्य घबरेल होकर पड़ जाता है।

मस्तिष्क में रक्त का अभाव कई कारणों से होता है। इसमें जल्दा उपवास, अचानक अधिक रक्त शरीर से निष्काशित होना, तीव्र वेदना या चोट, दूषित गैस का सास के माध्यम से शरीर में प्रवेश होना तथा भावावेग प्रधान है।

चिकित्सा

जैसे ही रोगी को धाराम से उसके सिर को थोड़ा नीचा रखते हुए किसी हवादार स्थान में लिटा देना

चाहिए। उसके बाद उसके शरीर पर के कपड़ों को ढीला कर देना चाहिए। सीने पर कपड़े की भीगी पट्टी देकर चेहरे पर ठंडे पानी का छीटा मारना चाहिए। पेड़ पर भी भिट्टी की गीली पट्टी देने से अच्छा लाभ होता है। रोड़ की भीगी तौलिया से पोंछना या उस पर गरम-ठंडी सेक देना भी उपकारी होता है। होश होने पर गुनगुने पानी का एनिमा देना और सेहन-स्नान करना भी बहुत जरूरी है।

मस्तिष्क की नाड़ी का फट जाना

मस्तिष्क में रक्ताधिक्य के कारण अथवा किसी रक्त-वहा नाड़ी में एकाध रक्त-कणों के अटक जाने के कारण जब रक्त-संचार में बाधा उपस्थित होजाती है तो मस्तिष्क की एक या कई दुर्बल नड़ियाँ एकाएक फट जाती हैं और उनसे रक्त-स्राव होने लगता है। उस वक्त सिर भारी हो जाता है और दर्द होने लगता है, चक्कर आता है, नेत्र-दोष उत्पन्न होजाते हैं, कान से कम सुनाई देने लगता है, नाक से खून गिरने लगता है, मतली होती है तथा मिजाज क्रोधी और चिड़चिड़ा होजाता है। ऐसा रोगी शीघ्र ही अचेत होकर मुँह से गाँज गिराने लगता है और कभी-कभी उसके किसी अङ्ग में लकवा के लक्षण भी दृष्टिगोचर होने लगते हैं। इस रोग को अंग्रेजी में Apoplexy कहते हैं।

चिकित्सा

रोगी को तुरन्त सिरहाना ऊँचा करके खुली जगह में आराम से लिटा देना चाहिए। शरीर के कपड़ों को ढीला कर देना चाहिए और ठंडे जल से चेहरे को गर्दन तक धो-पोंछकर सिर और गर्दन के ऊपर बर्फ जल से भीगी तौलिया लपेट देना चाहिए और उसे बदलते रहना चाहिए। उस वक्त हाथों और पावों को गरम कपड़ों में लपेटकर या गरम पानी से भरी बोटलो द्वारा गरम रखना अतीव आवश्यक है। न हो तो दोनों हाथों और पैरों को गरम जल में रख लेना चाहिए।

मूर्च्छाभंग होनेपर रोगी को एनिमा देकर, कटि-स्नान और सेहन-स्नान कराकर उसके पेट को साफ कर देना चाहिए। रात भर के लिए कमर की भीगी पट्टी भी लगानी चाहिए। किसी अंग के वेदाम हो जाने पर उसका इलाज लकवा के इलाज की भाँति करना चाहिए। ये उपचार के लिए श्नायु सम्बन्धी रोगों की 'प्राथमिक-

चिकित्सा' देखना चाहिए। जिसका वर्णन ऊपर किया जा चुका है।

भिनभिनिशं

क्लिनिकल भी एक स्नायु सम्बन्धी रोग है जिसका उद्गम—स्थान शरीर का कोष्ठ प्रदेश है। इस रोग से वही व्यक्ति पीड़ित होता है जिसको पुरानी कोष्ठबद्धता की शिकायत होती है और जिसकी पाचन-शक्ति बहुत दिनों से क्षीण होती चली आती है। फल यह होता है कि वह जो कुछ खाता-पीता है उसका रस न बनकर उल्टे वह पेट में सड़ने लगता है जिससे एक प्रकार की विषैली गैस उत्पन्न होने लगती है, जो उर्ध्वगामी होकर मस्तिष्क की तरफ बढ़ने लगती है। मस्तिष्क तो स्नायुमण्डल का केन्द्र ठहरा, वह गैस वहाँ पहुँचकर उपद्रव आरम्भ करती है, और उसके बाद वह स्नायुओं द्वारा शरीर के रंग-रंग में व्याप्त होकर गडबड़ी पैदा कर देती है, जिससे दौरे आते हैं, शरीर अकड़ जाता है, मुँह विवरण हो जाता है, और पैर के अंगूठे से लेकर सिर तक के सारे स्नायु, रोगग्रस्त एवं उत्तेजित हो उठते हैं। यही क्लिनिकल रोग की उत्पत्ति का रहस्य है।

चिकित्सा

इस रोग के रोगी को, भिन्नभिन्नियों के प्रभाव से प्रभावित होते ही कटि-स्नान तब तक कराते रहना चाहिए जब तक शरीर भोजीभाति ठण्डा न हो जाय । कटि-स्नान के समय टांगो, पैरो और ऊपर के शरीर को शेष शरीर के साथ साथ ठंडा न किया जाय । क्योंकि उन भागों में रक्त का संचार कम होता है अतः उन्हें ऊनी कपड़े से ढके रहना चाहिए । रोग प्रायः एक ही बार के स्नान से काबू में आ जाता है । पर यदि ऐसा न हो तो कटि-स्नान चौबीस घटो में तीन बार तक दिया जा सकता है ।

स्नायु सम्बन्धी रोगों की प्राथमिक चिकित्सा के नियमों का पालन करते हुये उपर्युक्त चिकित्सा चलानी चाहिए ।

बार तक दिया जा सकता है।
 स्नायु सम्बन्धी रोगों की प्राथमिक चिकित्सा के
 नियमों का पालन करते हुये उपर्युक्त चिकित्सा चलाना
 चाहिए।
 चोकर समेत आटे की रोटी, ताजे मौसमी फल,
 ताजी साग-सब्जियाँ, गाढ़ी उडद या भूँग की छिलका
 समेत दाल, नये चावलों का माड समेत भात तथा घारोण
 दूध आहार के रूप में लेना चाहिए।

मसाला, नशे की चीजें, तेल, अधिक नमक, अधिक चिकनाई, सफेद चीनी, खटाई, सिरका, अचार, वनस्पति घी तथा तली भुनी चीजों से परहेज करना चाहिये ।

वचनापन

यद्यपि बवनापन या छोटे कद का होना कोई रोग नहीं है, फिर भी बहुत से लोग जो छोटे कद वाले होते हैं अपनी ऊँचाई बढ़ाने के लिए लालायित रहते हैं। क्योंकि मनुष्य की ऊँचाई के साथ उसके व्यक्तित्व का बहुत गहरा सम्बन्ध होता है।

हमारी रीढ़ हड्डियों के छोटे-छोटे ३२ टुकड़ों, जिन्हें कशेरुकाएं कहते हैं, से बनी है। ये टुकड़े एक के ऊपर एक स्थित होते हैं जिनके बीच में मुलायम तन्तुओं के गर्दे होते हैं जिन्हें उपास्थि (Cartilage) कहते हैं। देखने में कशेरुकाए तागे की भिल्लियों में पिरोयी जान पड़ती हैं जो रबड़ की भांति लचीली होती हैं। ये ही भिल्लियां जब बढ़ती हैं तो शरीर को ऊंचा बनाती हैं। किसी कारण से जब इनमें रुधिर का दौरा नहीं हो पाता तब शरीर छोटा या बबना रह जाता है। रीढ़ पर गलत तरीके से बोझ पड़ने से भिल्लियों को लोच कुंठित हो जाता है, पर आराम मिलने से या सही तरीके से बोझ पड़ने से वे स्वभावतः बढ़ जाती हैं। यदि रीढ़ की हड्डी कमान की तरह झुकाई न जाय और बैठते, उठते, चलते तथा सोते—हर वक्त तीर की तरह सीधे रखी जाय तो कुछ ही दिनों में शरीर की ऊंचाई आश्चर्यजनक रूप से बढ़ जा सकती है।

यह भी देखा गया है कि मानसिक श्रम करने वालों से शारीरिक श्रम करने वालों की ऊंचाई कम होती है। ऐसी भी बात नहीं है कि बीस वर्ष का युवा ही ऊँचा हो सकता है। किसी भी उम्र का आदमी यदि दृढ़ विश्वास करके निम्नलिखित नियमों का पालन करे तो अभिलषित लम्बाई प्राप्त कर सकता है।

चिकित्सा

उंचाई बढ़ाने के लिये सर्वप्रथम यह जन्मी है कि भोजन ऐसा किया जाय कि उसमें शुद्ध गुण बने और शरीर में विजातीय द्रव्य का परिमाण न बढ़त पाय। इसलिये भोजन में अच्छे धारोष्ण दूध, फल, मीठ, मटर, मूठा, दही, उबली और कच्ची मांस-सर्जियाँ पाय।

सात्विक और सप्राण खाद्य पदार्थों को अधिक स्थान मिलना चाहिये ।

सदा तनकर, छाती आगे निकाल तथा गर्दन सीधी रखकर बैठना चाहिये । कुर्सी पर बैठते समय पीठ सीधी करके पूरी कुर्सी पर बैठना चाहिये, किनारे पर नहीं । रेक या मेज पर झुकते समय पीठ को एक लाइन में सीधी झुकाना चाहिये न कि पीठ के दो हिस्से करके । चलने समय पीठ सीधी, कंधे पीछे की ओर झुके हुये, शीना आगे की ओर निकला हुआ तथा हाथ घड़ी के लटकन की तरह झूलते रहने चाहिये । सोते समय पीठ और पैर एक सीध में रहने चाहिए ।

रोज नियमितरूप से शीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजङ्गासन, हलासन, उड्डियान तथा नौलि-क्रिया करने से भी ऊँचाई बढ़ती है ।

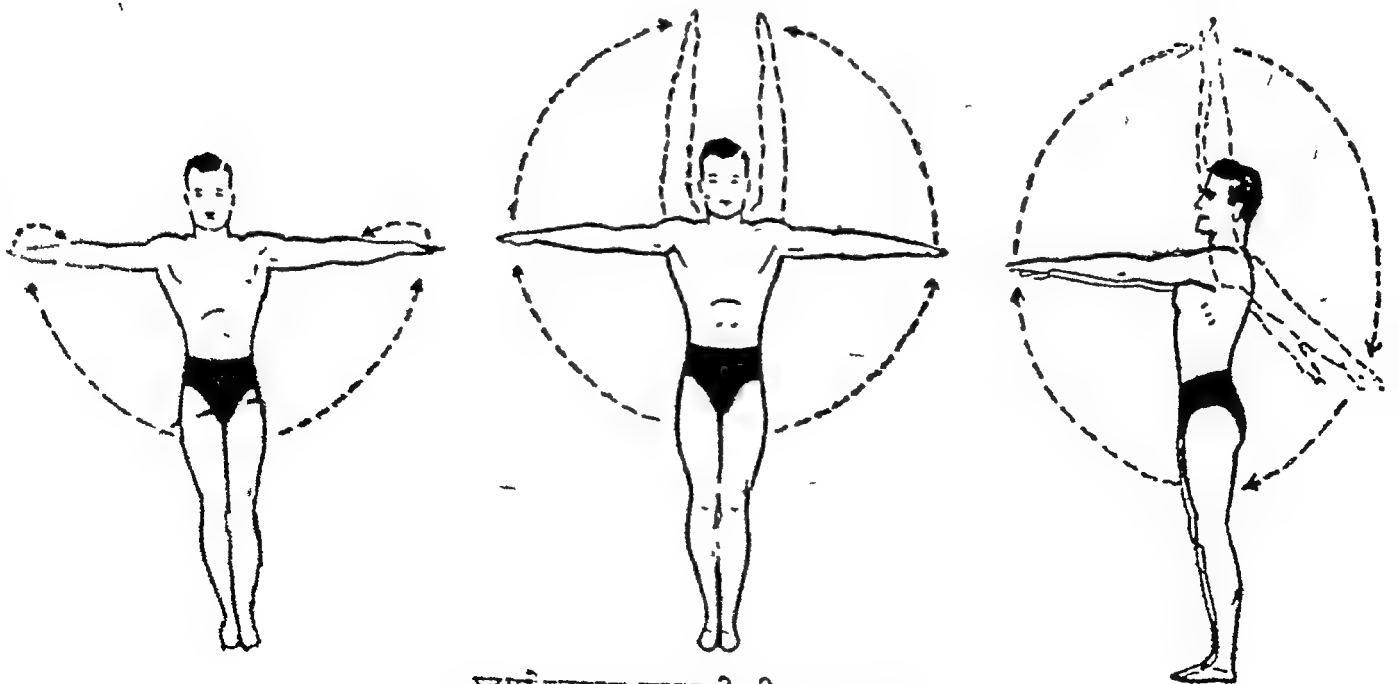
ऊँचाई बढ़ाने में विम्बलिखित गहरी श्वास की कसरतें तथा विशेष शारीरिक व्यायाम अधिक लाभप्रद सिद्ध होते हैं :—

श्वासोच्छ्वास सम्बन्धी व्यायाम—(१)—खुली जगह पर सीधे खड़े हो जाये । दोनों हाथ बगल में लटकते रहे और सिर सीधा रहे । अब नाक से सास अन्दर ले जाते हुए दोनों हाथ बगल से धीरे धीरे ऊपर उठाये ताकि वे कंधों की सीध में आ जाये । हाथ तने रहे और कुहनियो

से मुड़ने न पाये । इन स्थिति में कुछ क्षण ठहरकर हाथों को जहाँ तक हो सके पीछे ले जाये । अब सिर को थोड़ा पीछे झुका दे और फेफड़ों में थोड़ी हवा और भरले । कुछ क्षण इस स्थिति में ठहरे और तब धीरे धीरे श्वास को बाहर निकालते हुए पूर्वस्थिति में आ जाये ।

(२) व्यायाम नं० १ की स्थिति में खड़े होकर श्वास को भीतर खींचते हुए दोनों हाथ बगल में ऊपर उठाते हुए कंधों की सीध में ले आये । इस समय तक श्वास इतनी ही भीतर ले कि फेफड़े हवा से आधे भर जाये । कुछ क्षण ठहरे और तब हाथों को धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए पंजों पर खड़े हो जाये तथा श्वास भीतर खींचकर फेफड़ों को हवा से पूरा भरले । इस स्थिति में कुछ क्षण ठहरे और धीरे धीरे श्वास बाहर निकालते हुए पूर्व स्थिति में आ जायें ।

(३) व्यायाम नं० १ की स्थिति में खड़े होकर दोनों हाथों को सामने की तरफ ऊँचे उठाते हुए कंधों की सीध में ले जायें । इस समय तक श्वास भीतर खींचते हुए फेफड़ों का एक तिहाई भाग हवा से भरलें । कुछ ठहरकर तने हुए हाथों को ऊपर उठते हुए सिर के ऊपर की ओर ले जाये । इस समय तक फेफड़े हवा से दो तिहाई भर जायेंगे । अब हाथों को पीछे झुकते हुए कंधों की ऊँचाई से कुछ नीचे तक ले जाये और फेफड़ों को हवा से पूरा भरल



श्वासोच्छ्वास सम्बन्धी तीन व्यायाम

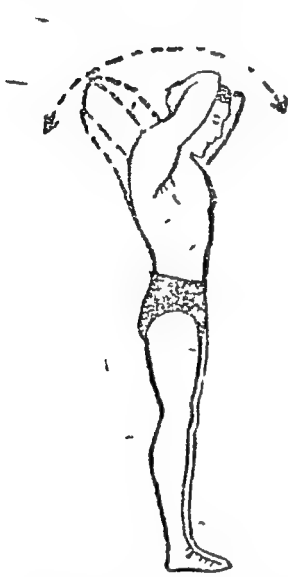
इस स्थिति में कुछ क्षण ठहरे और श्वास को धीरे धीरे बाहर निकालते हुए पूर्व स्थिति में आ जाये ।

गर्दन और रीढ़ सम्बन्धी व्यायाम—आराम से सीधे खड़े हो जाये । सिर सीधा रहे और कंधे थोड़ा पीछे झुके हुए । दोनों हाथों की अंगुलियों को मजबूती से फसाकर दोनों हथेलियों को सिर के पिछले भाग पर जमादे । गर्दन कड़ी कर लें और दोनों हाथों से सिर को बलपूर्वक धीरे-धीरे नीचे की ओर इतना झुकाये कि ठुड्डी छाती से जा लगे । इस स्थिति में कुछ क्षण ठहरकर सिर को

का प्रयत्न करें । कुछ क्षण इस स्थिति में ठहरकर स्थिति में आ जाये ।



रीढ़ को बढ़ाने और कमर को मजबूत बनाने वाला व्यायाम

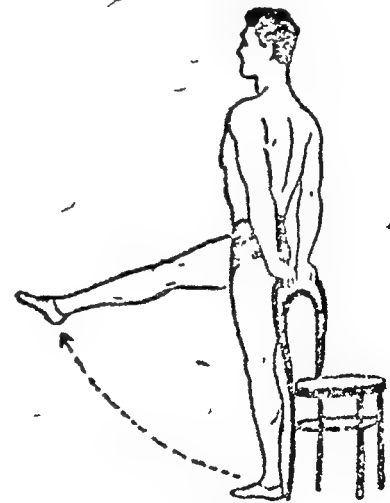


गर्दन और रीढ़ सम्बन्धी व्यायाम

पीछे की ओर धीरे-धीरे जहां तक संभव हो ले जाये । इस समय हाथों का दबाव कम रहेगा ।

रीढ़ को बढ़ाने और कमर को मजबूत बनाने वाला व्यायाम—जमीन पर पीठ के बल लेट जाये । सारे शरीर की मांसपेशियों को ढीली कर दें । दोनों हाथ अगल-बगल रखें । अब कमर, नितम्ब और कंधों को फैलाने का प्रयत्न करें । पैर के पंजों को सामने नीचे की ओर ताने । सिर व कंधों को ऊपर की ओर खींचे और छाती को इतना फैलाये कि वह घुनपाकार हो जाय । कुछ क्षण इस स्थिति में ठहर कर साधारण स्थिति में आ जायें कुछ क्षण आराम करें और इसे फिर दुहरावें । लेकिन इस बार हाथों को सिर के पीछे जमीन पर रखें । पैरों के पंजों को किसी चीज से दबाने और दोनों हाथों से किसी चीज से पकड़ कर सारे शरीर को तानकर लम्बा करने

कमर और पैरों के लिये व्यायाम—किसी कुर्सी पीठ से पीठ लगाकर सीधे खड़े हो जायें । दोनों हाथों कुर्सी को मजबूती से पकड़ ले । इस तरह कुर्सी का सहारा लेकर अपना दाहिना पैर कमर से धीरे-धीरे जितना बसके ऊपर उठाये । इस बात का ध्यान रखें कि पैर घुट से मुड़ने न पावे और पजा तवा रहे । कुछ क्षण इस स्थिति में ठहरकर पैर धीरे-धीरे नीचे ले जायें । प्रयत्न यही क्रिया बाएं पैर से करें । पैर को धीरे-धीरे अधिक ऊंचा उठावे । थोड़े अभ्यास के बाद पैर कमर की सीध में आने लगेगा ।



कमर और पैरों के लिये व्यायाम

हाथ-पैर और घेड़ के लिये व्यायाम—कमर की पीठ में कोई चीज लटका दें । अब गरीर को नागदर दोनों हाथों को फैलाकर और मिर को थोड़ा पीछे झुकाकर उभरे खड़े होने का प्रयत्न करते हुए ऊपर की ओर बढ़ें ।

समय इस बात का ख्याल रखे कि पैर कड़े रहे और पीठ तनी हुई।

उपरोक्त कसरत को आनन्दपूर्वक विश्वास के साथ इच्छानुसार कई बार दुहरावें।



हाथ पैर और धड़ के लिये व्यायाम

हकलाहट

नाड़ी दोर्बल्य के परिणामस्वरूप मनुष्य हकलाने लगता है। यह भी देखा गया है कि किसी दूसरे हकलाने-वाले व्यक्ति की हकलाहट की नकल करने से थोड़े ही दिनों में नकल करने वाला व्यक्ति भी हकलाने लगता है।

चिकित्सा

सर्व प्रथम नाड़ी-दोर्बल्य निवारण के इस प्रकरण के आरम्भ में वर्णित प्राथमिक चिकित्सा सम्बन्धी नियमों को ध्यानपूर्वक ध्यान से पालन करना चाहिए। उसके बाद निम्नलिखित व्यायाम और प्रयोग करने चाहिए—

जबड़ों की पेशियों के ऋचापन और होठों की गति कसरत के कारण भी हकलाहट होती है। इसके लिये एक में तर्जनी उल्टा नीचे का जबड़ा धीरे-धीरे नीचे की ओर ले जाना चाहिए। पेशियों को टीना छोड़ देना

चाहिए जिससे जबड़ा अपने ही भार से नीचे की ओर चला जाय। गले में कोई गति नहीं होनी चाहिये। इस व्यायाम से कुछ ही दिनों में मुंह बिना गले की हरकत के पुरा-पुरा खुलने लगेगा।

जबड़ों के बाद जीभ को लचीली बनाने के लिये किसी आराम कुर्सी पर लेटकर शरीर को निश्चेष्ट और शिथिल कर देना चाहिए। तत्पश्चात् चेहरे की पेशियों को ढीली करके जबड़ों को नीचे गिरने देना चाहिए। इस समय जीभ मुंह के तले पर चिपटी पड़ी होगी। इस व्यायाम को तब तक करना चाहिये जब तक जीभ बिल्कुल लचीली न हो जाय।

मुंह की पेशियों के कुछ ठीक हो जाने पर रोज आइने के सामने १५ मिनट तक जोर-जोर से कुछ पढ़ना चाहिए। उस समय गहरी सांस लेते रहना चाहिए और प्रत्येक शब्द का उच्चारण स्पष्ट रूप में करने की कोशिश करना चाहिए।

उपर्युक्त के अतिरिक्त नीचे लिखे उपाय जिनका प्रयोग काशी मवोविज्ञानशाला में किया गया है काम में आ सकते हैं—

(१) हकलाने वाले व्यक्ति के प्रति सद्भाव प्रदर्शित करना और अपनी बातचीत से उसे उत्साहित करना।

(२) हकलाने वाले को रचनात्मक कार्य में लगाये रखना। जब किसी व्यक्ति की उन्नति एक ओर होती है तो दूसरी ओर भी उसकी उन्नति होती है।

(३) शान्त भावना का अभ्यास करना। इसके लिये रोगी को किसी एकान्त स्थान पर शान्त भाव से लेटे जाना चाहिए और उसे अपने आप को निर्देश देना चाहिए कि मैं शान्त हूँ। किसी भी नये व्यक्ति से बोलते समय उसे अपनी शान्त भावना के आभास को स्मरण कर लेना चाहिए। अपने विचारों को शिथिल अङ्ग करके श्वास-प्रश्वास पर केन्द्रित करने पर भी लाभ होता है। यह श्वासापानसति का अभ्यास है।

(४) बालकों को भाषा-शिक्षा के कार्य से रोगी को हकलाहट में सुधार होता है। सभी प्रकार की मंत्री-

भावना के अभ्यास से इसमें लाभ होता है। समाज सेवक है।
की हकलाहट शीघ्र छूट जाती है।

(५) मानसिक रेचन—अपने दवे भावों के रेचन से हकलाहट में अवश्य सुधार होता है। इसके लिये दो मार्ग हैं—एक अपने आप को किसी श्रद्धेय व्यक्ति के समक्ष धीरे-धीरे खोलना और दूसरा मानसिक शिथिलीकरण द्वारा अपने ही दमित भावों को साक्षी रूप से देखना। पहली क्रिया को मनोविश्लेषण और दूसरी को आत्मबोध की क्रिया कहा जाता है।

(६) हकलाहट को छिपाने का प्रयत्न न कर अपनी इस कमी को पहले से ही दूसरों को बता दिया जाय। छिपाने के प्रयत्न से सभी प्रकार के मानसिक दोष बढ़ते हैं और उनकी प्रकाशित होने की छूट देने से वे घट जाते

(७) जान बूझ कर हकलाना भी हकलाने का काम करना है। मनुष्य जिस बात से डरता है वह उसके गले पड़ती है, जिससे निर्भीक हो जाता है वह उसे छोड़कर भागती है।

(८) सनिर्देश की प्राप्ति से हकलाहट में कमी होती है। यह साधारण अवस्था में और विशेष अवस्था में सम्भव है। रोगी को विस्तर पर लिटाकर शान्त भाव का 'पास' देने से यह रोग नष्ट होता है। 'पास' देने पर रोगी सो जाता है और उसका रोग धीरे-धीरे चला जाता है। परन्तु यह प्रयोग छोटी उमर के लोगों पर ही सम्भव है।



लोगों को भात चाहिए चालमोगरे की कली जैसा। पहले वे ही मिल का पालिश किया हुआ चावल लेते हैं जिस पर से सारा पौष्टिक तत्व उतार लिया जाता है। जहाँ से अंकुर निकलता है वही चावल का सबसे अधिक पौष्टिक भाग होता है। वह भाग चला जाता है। फिर भात सफेद हो इसलिये पानी से इतनी दफा धोते हैं कि थोड़ा बहुत और भी तत्व निकल जाता है। फिर उबालने पर जो माड़ रहता है उसे भी निकाल देते हैं। इस तरह से चावल को विलकुल निःसत्व करके खाते हैं। वह भी अगर पूरा पका हुआ वहीं तो बराबर चवाया नहीं जा सकता और आवश्यकता से अधिक खाया जाता है। खाते ही नींद आने लगती है और फिर गणेश जैसी तोद निकल आती है।

—महात्मा गांधी

×

×

×

×

अगर आजकल की सागे दवाइयों को समुद्र में डुबो दिया जाये तो सारी मानव जाति की भलाई होगी और मछली जैसे जल-जन्तुओं को आपत्ति होगी।

—डा० आलिवर वेण्डल होम्स, एम० टी०

धन्वन्तरि

प्राकृतिक-चिकित्सांक

वर्ष ४०

अङ्क ३

मार्च

१९६६

सातवां अध्याय

पुरुष जननेन्द्रिय सम्बन्धी रोग

स्वप्नदोष

स्वप्नदोष को उर्दू में एहतेलाम और अंग्रेजी में Wet dreams, Nocturnal emission अथवा night-Polution कहते हैं।

शरीर में विजातीय द्रव्य की उपस्थिति के कारण जब शरीर के स्नायु-जाल में विकार उत्पन्न हो जाता है तो पुरुष विवाहित हो या अविवाहित, उसको स्वप्न मे या जाग्रत अवस्था में भी वीर्यपात हो जाया करता है।

महीने में तीन-चार बार स्वप्नदोष का होना, यदि उसके फलस्वरूप सिर में पीड़ा और बदन में सुस्ती न आवे तो विशेष चिन्ता का विषय न होना चाहिए। परन्तु इससे अधिक बार स्वप्नदोष होना निश्चय ही इस बात का सूचक है कि शरीर का वाड़ी-जाल विजातीयद्रव्य के भार से बेतरह आक्रान्त है जिसे यदि शीघ्र निर्मल न किया जायगा तो शरीर में स्वप्नदोष से भी अधिक भयानक रोगों के उत्पन्न हो जाने की पूरी-पूरी सम्भावना हो जायगी।

स्वप्नदोष-रोग की चिकित्सा आरम्भ करने के पहले रोगी को कम से कम २४ घटे का उपवास कागजी नींबू का रस मिले जल पर रहकर करना चाहिए। उसके बाद दो-तीन दिनों तक फलों के रस पर रहना चाहिए। उपवास और रसाहार पर रहने के दिनों में दोनों वक्त एनिमा लेवा जरूरी है। तत्पश्चात् एक सप्ताह तक सुबह को धारोष्ण गाय का दूध और फल तथा शाम को उवली शाक सब्जियां और सलाद ले। शाम का भोजन हल्का होना चाहिये और सूर्यास्त के पहले ही लेना चाहिए। इन दिनों जब कभी कब्ज रहे, एनिमा लेकर पेट साफ कर लेना चाहिए। उसके बाद सुबह को फल और दूध तथा शाम को चोकर समेत आटे की रोटी, एक-दो प्रकार की उवली शाक-सब्जी तथा सलाद ले।

जब से फल-दूध का भोजन आरम्भ किया जाय तब से रोज नियमपूर्वक ठीक समय पर नीचे का उपचार-क्रम चलाना चाहिए—

५ बजे सुबह शौचादि से निपट लेने के बाद पेड़ू तथा जननेन्द्रिय पर मिट्टी की पट्टी ४५ मिनट तक लगाने के बाद १० मिनट तक कटि-स्नान करे। ३ बजे दिन को पहले दिन रीढ़ की गीली पट्टी ३० मिनट तक या नींद आजाने पर नींद खुलने तक दे, तथा दूसरे दिन १० मिनट तक मेहन-स्नान करे। इसी प्रकार कुछ दिनों तक करे। रात को सोते वक्त कमर की गीली पट्टी लगाकर सोये या पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी रखकर।

आसमानी या हल्के नीले रंग की बोतल के सूर्य-तप्त जल की आधी-आधी छटाक की चार खुराकें दिन में पिये तथा ६ बजे रात को सोने से पहले उसी रंग की बोतल में तय्यार किये हुए तेल की मालिश मेरुदण्ड के निचले हिस्से पर, सिर के पिछले हिस्से पर तथा दिल पर ५ मिनट तक करे। उसके बाद अण्डकोष तथा जननेन्द्रिय को ५ मिनट तक किसी ठंडे पानी से भरे वर्तन में रखे, फिर निकालकर पौछ डाले और पैरों को घुटनों तक, बांहों को कुहनियों तक, गले के पिछले भाग को तथा नाभि को ठंडे पानी से अच्छी तरह पौछ डाले। सबके बाद एक गिलास गरम पानी में आधा कागजी नींबू का रस निचोड़ कर पीजाय और दाहिने करवट लेट जाय। चित्त लेटकर कभी न सोये। रात को जब नींद उचट जाय तो उठकर ठंडे जल से भीगी तौलिया से समस्त शरीर को पौछ डाले और पुनः सो जाय।

साधारण स्नान के समय कम से कम ५ मिनट तक गर्दन के पीछे तथा रीढ़ पर ठंडे जल की धार गिरने देना चाहिए।

सुबह या शाम को जीर्णोत्पन्न, सर्वाङ्गासन, अगुष्ठादासन, धनुरासन तथा सर्पासन इस रोग में बड़ा लाभकारी हैं। दिन में दो-तीन बार गहरी सांम की कसरत करना भी इस रोग में बहुत जरूरी है।

शुक्रप्रमेह, शीघ्रपतन तथा शिशन की मुन्नी आदि

नाभिचक्र से वीर्य जिस समय प्रमेहा नादी में होकर अण्डकोष की ओर आता है तो वह अण्डकोष में गिर

होने के बजाय जत्र मूत्रेन्द्रिय से बाहर आने लगता है तो इस अवस्था को रोगावस्था समझना चाहिए। वीर्य जब स्वप्नावस्था में बाहर आता है तो वह स्वप्नदोष कहलाता है, और जब जागृत अवस्था में पेशाब के साथ बाहर आता है तो उसे प्रमेह या शुक्रप्रमेह कहते हैं। शुक्र प्रमेह को उर्व में जरियानमनी कहा जाता है। इस रोग में वीर्य बिना इच्छा के, बिना किसी उत्तेजना के, या अल्प उत्तेजनासे, पेशाब-पाखाना करते समय जोर लगाने से, स्त्री को देखने मात्र से, नगी तस्वीर, कामोत्तेजक साहित्य पढ़ने से, तथा घोड़े आदि की सवारी करने से ही, पतला होकर अपने आप मूत्रेन्द्रिय की राह गिर पड़ता है।

शोध पतन को उर्व में सुरअत अ जाल और अंग्रेजी में Low retention, Rapld ejaculation, या Premature ejaculation कहते हैं। इसमें पुरुष मैथुन के समय बहुत जल्द अथवा स्त्री के स्खलित होने से पहले ही स्खलित हो जाता है जिससे मैथुन का मन्तव्य पूरा-पूरा हल नहीं होने पाता।

वीर्य का पतला होना भी एक दोष है। इसको उर्व में रिक्तमनी कहते हैं।

मैथुन के समय शिश्न का कड़ा न पड़ना एक बहुत बड़ा दोष है। क्योंकि ढीले और सुरत शिश्न से मैथुन-क्रिया सम्पन्न ही नहीं हो सकती। इस रोग को उर्व में नुकमानवाह या जोफवाह कहते हैं। इसमें शिश्न योनि के भीतर प्रवेश करने के बाद उसकी गर्मी से दृढ़ होता है, या रखलन के पहले ही बिना कारण के ढीला पड़ जाता है, या पूरी तौर से दृढ़ और सुरत नहीं होता, या योनि के भीतर प्रवेश करने के पूर्व ही स्खलित हो जाता है, या बहुत कोशिश करने और धक्का आदि देने के बाद स्खलित होता है।

जननेन्द्रिय से सम्बन्ध रखने वाला एक और रोग है। इसमें वीर्य के निकलने के पथम एक प्रकार का नाव दिखता उर्व में मज्जी कहते हैं, निकलकर रास्ते को चिकना करता है परन्तु निजलना बंद होजाता है जिनसे धक्के के बाद वीर्य निकलने समय सूत-नविका की धृति पटु-एवं ही सम्पादन करती है।

उर्व में सभी रोगों के कारण अन्तर्भाविक इन्द्रिय-अवस्था, अन्तर्भाविक इन्द्रिय-सुख, पुगता सुजात

कृमिरोग, कोष्ठबद्धता, शरीर में विजातीय द्रव्य की उपस्थिति, तथा असंयमी जीवन है।

आजकल ६६ प्रतिशत मर्दों में ये रोग पाये जाते हैं। इन रोगों से आक्रान्त रोगी अपनी स्त्रियों को मैथुन में संतोष नहीं प्रदान कर सकते जिसकी वजह से स्त्रियों के सामने उनकी बड़ी भद् होती है जिससे वे मारे शरम के गड़ जाते हैं। मैथुन सम्बन्धी इस अतृप्ति के कारण स्त्रिया प्रायः कितनी ही योनि-सम्बन्धी बीमारियों का शिकार होकर अपने जीवन से ही निराश हो जाती हैं।

चिकित्सा

एक से तीन दिन का उपवास। फिर कब्ज दूरने तक रसाहार, और फलाहार साथ में सुबह-शाम गुनगुने तत्प-श्चात् ठंडे पानी का एनिमा। उसके बाद दिन में दो बार ठंडे पानी का कटि-स्नान २०-२० मिनट और तीसरी बार सोने से आध घंटा पहले गुनगुने पानी का कटि-स्नान, १५ मिनट तक। रोज रात भर के लिए जननेन्द्रिय और पेडू पर मिट्टी की पट्टी या भीगी कमर पट्टी। प्रति दूसरे दिन पूरे शरीर पर भीगी चादर की लपेट कुछ दिनों तक। गर्मियों में दिन में दो बार ठंडे पानी से साधारण स्नान तथा स्नान करते वक्त ५ मिनट तक पानी की धार को मेरुदण्ड पर पड़ने देना। बड़े रोग में सोते समय गर्दन के नीचे बर्फ की थैली रखकर सोना। कभी-कभी धूप नहान। शक्ति भर हल्का व्यायाम या सुबह-शाम शुद्ध वायु में टहलना। रोज हलासन आधा मिनट तक। हल्की नीली बोतल का सूर्यतप्त जल दिन में ८ बार एक एक आउस पीना। अक्रुरित या भीगा चना, अथवा गेहूं, सूखे मेवे, धारोष्ण कच्चा दूध, विटामिन ई, ए और बी वाले खाद्य पदार्थ, पालक, टमाटर तथा अनुत्तेजक आहार विशेष रूप से लेना। रात को सोने से पहले अण्डकोष को ५ मिनट तक ठंडे पानी में रखना तथा नाभी, हाथ-मुंह तथा गर्दन को ठंडे पानी से धो पोंछकर डगडी पर लाल बोतल में तय्यार किया हुआ सूर्य तप्त तेल दो-तीन मिनट तक मलकर तब मोना उपर्युक्त रोगी की अचूक और प्राकृतिक चिकित्सा है।

सुखी की जड़ एक माशा, पान के नाथ सुबह-शाम या उन की जड़ का एक माशा चूर्ण शाम को भिगोकर और सुबह को ठानकर पीना, उपर्युक्त रोगों में बड़ा लाभ-

कारो होता है।

गुदा-मैथुन और हस्त-मैथुन

गुदा-मैथुन को उर्दू में अगलाम, तथा हस्त-मैथुन या हथरस को जलक और अग्रेजी में मास्टरवेशन कहते हैं। ये दोनों गंदी और बुरी आदतें हैं जो मुश्किल से छूटती हैं और कुसंगत से पड़ती हैं। स्वाभाविक मैथुन स्त्री-पुरुष के संयोग से होता है। पर जिस क्रिया में मूत्रेन्द्रिय को हाथ से मलकर वीर्य गिराया जाता है, उसे हस्त-मैथुन कहते हैं। अस्वाभाविक तरीके से वीर्य गिराने के लिए और भी तरीके काम में लाए जाते हैं जिनमें से गुदा-मैथुन या पुरुष पुरुष का संयोग एक है।

इन कुटेवो से पुरुष नपुंसक तो नहीं होता, परन्तु इनके भयंकर दुष्परिणामों पर जब वह गौर करता है तो घबड़ा जाता है जिसका कुफल नपुंसकता अवश्य होती है। इन कुटेवो में फसने वाले पुरुषों को निम्नलिखित दुष्परिणाम भोगने पड़ते हैं—

- (१) वीर्य पतला पड़ जाता है और उसमें कमी आजाती है।
- (२) स्वप्नदोष निरन्तर होने लगता है।
- (३) सम्भोग-शक्ति क्षीण या बिल्कुल गायब हो जाती है।
- (४) पुरुष नपुंसक हो जाता है।
- (५) कब्ज पीछा नहीं छोड़ता।
- (६) पाचन-शक्ति जवाब दे जाती है।
- (७) शरीर दुबला और कमजोर हो जाता है।
- (८) स्मरण शक्ति कम हो जाती है।
- (९) आँखों से कम दिखाई देने लगता है और वे गड्ढों में घुस जाती हैं।
- (१०) अण्ड-कोष लटक जाते हैं।
- (११) सर्दी-खासी बराबर रहने लगती है।
- (१२) पुरुष उत्साह हीन और जीवन से निराश हो जाता है।
- (१३) सिर में दर्द रहने लगता है।
- (१४) त्वचा की आव जाती रहनी है।
- (१५) इन्दी टेढ़ी, चेहरे का रंग उड़ा-उड़ा तथा गाल पिचक जाते हैं।
- (१६) ऐसे मनुष्य को अन्न में शुक्रप्रमेह, मिर्गी, यक्ष्मा

या पागलपन आ घेरता है जिससे उसकी मौत हो जाती है।

चिकित्सा

सबसे पहले इन कुटेवो से हाथ खींच देने की कोशिश होनी चाहिए। पर यह काम बहुत मुश्किल है। क्योंकि इस विषय में किसी प्रकार का उपदेश निरर्थक सिद्ध होता है। यह काम तो प्रबल आत्म-नियन्त्रण तथा मानसिक-शक्ति की वृद्धि से ही बन सकता है। जिसके लिए साधमी पुरुषों की सगत करना चाहिए, सद्ग्रन्थों का अवलोकन करना चाहिए, नियमित रूप से विशुद्ध वायु में हरी घास पर पादचारी करना चाहिए, प्रातःकाल उठकर उपा-दर्शन और सूर्य नमस्कार की कसरतें करनी चाहिए, तथा अपने विचार विशुद्ध रखने चाहिए। सप्ताह में एक दिन उपवास करने, नमक खाना त्याग देने, एकान्त से बचने तथा सच्चे दिल से भगवान को याद करने व प्रार्थना करने से इन कुटेवो पर विजय अवश्य प्राप्त होती है।

उपर्युक्त के अतिरिक्त ऐसे पुरुषों को चाहिए कि वे कब्ज को कभी न होने दे, और यदि हो तो उसको दूर करने की कोशिश करें। पाचन-शक्ति बढ़ाने के लिए सामर्थ्य के अनुसार आसन-व्यायाम आदि करें। हल्का और सुपाच्य भोजन करे, ठंडे पानी से नहائें तथा पेशाब-पाखाना के बाद इन्द्रिय को खूब ठंडे पानी से धोयें।

नियमित रूप से दोनों समय मेहन-स्नान करने से भी इन कुटेवो से छुटकारा पाया जा सकता है।

नामर्दी

नामर्दी को नपुंसकता भी कहते हैं। अग्रेजी में इसे Impotency या Sterility कहते हैं। इसमें पुरुष अपने को मैथुन के योग्य नहीं पाता। उसकी मैथुन-कार्यक्षमता लोप हो जाती है और वह स्त्री के सादे से कतराने लगता है। नामर्दी दो प्रकार की होती है—पूर्ण और आंशिक। नामर्दी के लक्षणों में इन्द्रिय में सख्ती का न होना या हो तो उसका मैथुन के लिए अयोग्य होना, मैथुन करने की शक्ति न होना, इन्द्रिय का इतना छोटा होना कि वह स्त्री प्रसंग के काविल न हो, तथा अण्डकोषों का अस्वाभाविक रूप से छोटा होना या बिल्कुल ही न होना आदि शामिल हैं।

शरीर में विजातीयद्रव्य का एकत्र होना, मानु जा

का दुर्बल होना तथा जननेन्द्रिय सम्बन्धी अन्य रोगों का पुराना पड़ जाना, नाभर्दी के प्रधान कारण हैं। अत्यधिक सम्भोग, बहुत दिनों तक सम्भोग न करने तथा अत्यधिक साइकिल की सवारी से भी नाभर्दी होते देखी गयी है।

चिकित्सा

इस रोग में दिन में कई बार और काफी परिमाण में जल पीना चाहिए। सारे बदन में आसमानी रंग की बोतल के सूर्यतप्त तेल की मालिश करानी चाहिए। २४ घंटों में दो बार ठंडे पानी से साधारण स्नान करना चाहिए। उस वक्त ५ मिनट तक मेरुदण्ड पर जल की धार अनवरत रूप से गिरने देना चाहिए। १५ दिन पर एक दिन समूचे शरीर पर भोगी चादर की लपेट लगाना चाहिए। सुबह को कटि स्नान तथा शाम को मेहन-स्नान नियमपूर्वक करना चाहिए। रात को सोते वक्त कमर की गोली पट्टी लगाकर सोना चाहिए तथा सप्ताह में आवश्यकतानुसार दो बार तक समूचे शरीर का वाष्प-स्नान देना चाहिए।

आसमानी रंग की बोतल का सूर्यतप्त जल दो भाग और गहरी नीली बोतल का एक भाग एक में मिलाकर आधी-आधी छटाक की खुराक से दिन में ८ खुराके लेनी चाहिए, लाल रंग की बोतल के सूर्यतप्त तेल की मालिश इन्द्रिय और कमर पर करनी चाहिए तथा लाल रंग का प्रकाश रोज आध घण्टा तक इन्द्रिय पर डालना चाहिए।

फोता बढ़ना

फोता बढ़ने या अण्ड-वृद्धि को अंग्रेजी में Hydrocele कहते हैं। इस रोग में शरीर में मल परिपूरित होने के फलस्वरूप फोतो में पानी उतर आता है जिससे वे फूल जाते हैं और उनमें पीड़ा होने लगती है।

शरीर में अधोवायु के कुपित होकर अण्डकोष और अण्डों की संधियों में पहुँचने, मल-मूत्र के वेग को रोकने, भारी वजन उठाने, बहुत अधिक पैदल चलने अङ्गों को

तोड़ने या अङ्गड़ाई लेने तथा अधिक मैथुन करने से भी कभी-कभी यह रोग हो जाता है। यह रोग धीरे-धीरे बढ़ता है। इस रोग के परिणामस्वरूप जननेन्द्रिय की सारी नसे कमजोर और ढीली पड़ जाती है, उनमें शिथिलता आजाती है, मस्तिष्क-शक्ति क्षीण हो जाती है, कभी-कभी कैं और मतली भी होती है, कब्ज रहने लगता है।

इस रोग के लिए एलोपैथिक डाक्टरों के पास सिवाय आपरेशन के और कोई दवा नहीं है, जिससे रोग बार बार उभड़ा करता है और बार-बार आपरेशन कराना पड़ता है जिसके फलस्वरूप कभी-कभी जान भी गवानी पड़ती है।

चिकित्सा

सब प्रथम ३ दिनों का उपवास या रसाहार कराना चाहिए। फिर १० दिनों तक प्लाहार। उसके बाद फल-दूध। इन दिनों दोनों वक्त या एक वक्त एनिमा जरूर लेना चाहिए। फोतो पर रोज शाम को १५ से ३० मिनट तक वाष्प-स्नान देने के बाद पावों को गरम जल में रखकर कटि-स्नान लेना चाहिए। सातवें दिन समूचे शरीर की गोली पट्टी देना चाहिए। रोज सुबह आध घण्टा तक पेडू पर मिट्टी की पट्टी रखने के बाद मेहन स्नान करना चाहिए। रात को फोतो पर कपड़े की उष्णकर पट्टी तथा कगर पर कमर पट्टी लगाकर सोना चाहिए। सादा और सुपाच्य भोजन करना चाहिए और सयमी जीवन व्यतीत करना चाहिए।

पीली बोतल का सूर्यतप्त जल हर रोज चार खुराक-आधी छटाक प्रति खुराक पीने तथा फोतो पर पहले १ घण्टा लाल प्रकाश फिर दो घण्टा नीला प्रकाश देने से अण्ड-वृद्धि रोग का नाश होता है।

गर्मी और सुजाक

(देखिए, ग्यारहवा अध्याय 'स्त्री-यौन सम्बन्धी रोग' भाग)

भाठवां अध्याय

चर्म रोग

हमारी प्रत्येक शरीर के मुख्य मल-निष्कासक अङ्गों में त्वचा भी गण्य है। क्योंकि इसी अङ्ग द्वारा शरीर में हमारे शरीर की अप्रिय गंदगी

रोज निकलती रहती है। जब तक यह अंग स्वस्थ रहता है तब तक शरीर के अन्दर किसी किस्म की गंदगी रहने नहीं पाती। परन्तु जब किसी कारण से यह अस्वस्थ हो

जाता है तथा इसके छिद्र बन्द हो जाते हैं अथवा शरीर में गन्दगी का भार इतना बढ़ जाता है कि वह सबका सब इस अङ्ग द्वारा बाहर निकल नहीं पाता तो प्रकृति शरीर को मल-भार से मुक्त करने के लिए अन्य अनेक रास्ते बनाती है जिन्हे हम फोड़े-फुन्सी, दाद, खुजली, उकवत, कुष्ठ, चेचक तथा कंठमाला आदि विविध प्रकार के चर्म रोगों के नाम से जानते हैं। इस तरह देखते हैं कि सारे चर्म रोग, चर्म की अस्वस्थता एवं शरीर में अधिक मल (विजातीय द्रव्य) एकत्र होने के परिणाम के सिवा और कुछ नहीं है तथा यह कि चर्म-रोग स्थानीय नहीं होते अपितु अन्य रोगों की भांति वे भी शरीर की भीतरी खराबी और गंदगी को व्यक्त करते हैं।

चर्म-रोग से पीड़ित रोगियों की परीक्षा से यह स्पष्ट हो गया है कि चर्म रोग वर्षों अयुक्त आहार ग्रहण करने, अधिक भोजन करने, उचित और नियमित व्यायाम न करने, पूरा आराम और नींद न लेने, चाय-काफी तथा नशीली चीजों का इस्तेमाल करने, सुई लेने, तथा औषधियों का व्यवहार करने से उत्पन्न विषमयता का ही परिणाम होते हैं। अधिकांश रोगियों में चर्म रोग अकेला नहीं आता, अपितु उसके साथ कब्ज, सिर दर्द, पेचिस आदि अन्य रोग भी होते हैं जो इस बात को पुष्ट करते हैं कि शरीर विष से भरा हुआ है और उससे छुटकारा पाने के लिए कठिन प्रयास करना आवश्यक है। ऐसी हालत में अगर शरीर लाचार होकर एकत्र मल को शीघ्राति-शीघ्र बाहर निकाल फेंकने के लिए किसी चर्म रोग के रूप में विस्फोट उत्पन्न कर दे तो इसमें आश्चर्य की क्या बात है?

चिकित्सा

ऊपर के विवेचन से हर कोई समझ सकता है कि चर्म-रोगों को अच्छा करने के लिये बाहर से औषधि लगाकर उसको दवा देना और इस तरह से उसके स्वाभाविक सफाई के कार्य में हस्तक्षेप करना कितना हानिकारक और खतरनाक है। चर्म रोगों को पारा, गंधक आदि जहरीले पदार्थों के योग से दवाने से शरीर अपने अन्दर, विभिन्न अङ्गों में ही मल और विचार जमा करने के लिये बाध्य हो जाता है जो कालान्तर में अधिक भीषण रूप धारण करेगा ज्वर रोग, वृक्क प्रदाह, नेत्र-रोग, अजीर्ण तथा कब्ज आदि अधिक कष्टदायक और दुःसाध्य बीमारियों की शकल में उत्पन्न होकर जीना दुभर कर देता है।

इसलिये चर्म रोग को दूर करने के लिये सर्व-प्रथम औषधियों का प्रयोग, यदि वह जारी हो, तुरत बन्द कर देना चाहिए और शक्ति और आवश्यकता अनुसार एक लम्बा उपवास विधिपूर्वक करना चाहिए। यदि यह सम्भव न हो तो लम्बे उपवास की जगह थोड़े-थोड़े समय के कई उपवास करना चाहिए। उपवास के दिनों में नींबू का रस मिला पानी प्रचुर मात्रा में पीना चाहिए और आवश्यकतानुसार दोनो या एक समय रोज एनिमा लेना चाहिए।

चर्म रोगों पर अन्य प्रकार के रोगों की अपेक्षा उत्तम-मध्यम आहार की प्रतिक्रिया अधिक और तुरत होती है। इसलिये उपवास तोड़ने के बाद इस ओर विशेष-रूप से ध्यान देना अत्यन्त आवश्यक है।

चर्म रोग, नमक, तेल, खटाई, मसालों, नशे की चीजों आदि अम्लकारक खाद्य पदार्थों से बढ़ते हैं और जल्द अच्छा होने का नाम नहीं लेते। अतः इन पदार्थों का शुरु ही से त्याग कर देना चाहिए।

यदि चर्म रोग जलनवाला हो तो रोग अच्छा होने तक केवल दुग्धाहार ठीक रहता है जिसे व्यक्तिगत आवश्यकतानुसार एक दिन में ५ सेर तक लिया जा सकता है। दूध कच्चा और धारोष्ण होना चाहिए। पुराने चर्म-रोगों में दो-तीन महीने तक दुग्धाहार चलाना आवश्यक हो सकता है। यदि अकेला दूध न पिपा जा सके तो उसके साथ मीठे फल और मेवे जैसे अमूर, मीठा सेब, पपीता, भिगोये अजोरा तथा किशमिश आदि लिये जा सकते हैं। बाद को दूध के साथ सस्तरा, नारङ्गी आदि अन्य फल भी लिये जा सकते हैं। १॥-२ मास बाद आहार में परिवर्तन करके तरकारियां अधिक खानी चाहिए। एक समय गठ के साथ उबली हरी तरकारी और सत्ताद और हमरे बग फल और दूध। नाश्ते में एक गिलास दूध और किशमिश आदि मीठे मेवे लिये जायें। उसके बाद धीरे-धीरे सांत्विक भोजन पर आ जाना चाहिए।

चर्म-रोग से मुक्ति पाने के लिये धूप और वायु में अधिक सेवन अत्यन्त आवश्यक है। गर्मी की चारों दिनों में जब कभी सम्भव हो वह कुछ समय तक धूप और खुली हवा में अवश्य बैठें। उसके बाद तौलियां मलाना और शरीर के हर एक अङ्ग को भरी प्रकार और तैली से

रगड़ना चाहिए। धूप में बैठे-बैठे शुद्ध सरसों के तेल की मालिश और उसके बाद रगड़-रगड़ कर ठंडे पानी से स्नान करना भी त्वचा को सक्रिय और स्वस्थ बनाता है।

चर्म-रोग से आक्रान्त स्थल को रोज नीम के गुनगुने पानी से धोकर साफ रखना चाहिए। इसके अतिरिक्त कच्ची प्रहार के चर्म-रोगों में अन्य प्रकार की सफाई पर पूरा-पूरा ध्यान देना बहुत आवश्यक है।

चर्म-रोग के बाह्योपचार के लिये आवश्यकतानुसार सारे बदन पर के जलोपचार के साथ-साथ स्फोट पर मिट्टी की या कपड़े की भीगी पट्टी का प्रयोग करना चाहिए। किसी-किसी अवस्था में सिर गरम दूध से भीगी कपड़े की पट्टी भी बड़ी उपकारी होती है। शुद्ध शहद से भीगी पट्टी जखमों को सुखाने में प्रायः कमाल दिखाती है।

अब प्रत्येक चर्म रोग की विशेष चिकित्सा के लिये नीचे देखिए।

कुष्ठ

कुष्ठ एक महा भयानक चर्म रोग है। इसमें रक्त अत्यन्त विपाक्त होकर धीरे-धीरे शरीर को वेकार और नष्ट कर देता है। इस रोग की कई किस्में हैं जिनमें गलित कुष्ठ और श्वेत कुष्ठ (Lucoderma) अधिक व्यापक पाये जाते हैं।

गलित कुष्ठ (Leprosy) में पहले हाथ-पाव की अंगुलिया अकड़ कर टेढ़ी-मेढ़ी हो जाती है। फिर उनमें पीठे जैसे धाव हो जाते हैं। कुष्ठ के ये फोड़े शरीर के किसी एक भाग में या पूरे शरीर पर यत्र तत्र निकल सकते हैं। इन फोड़ों में जलन होती है। रोगी को प्यास बहुत सताती है। तथा रोग की बड़ी हुई अवस्था में रोग का आक्रमण हड्डियों तक पहुँच जाने पर रोगी का शरीर गल गलकर गिरने लगता है।

श्वेत कुष्ठ में शरीर भर में या उसके किसी भाग में एक-दो सफेद दाग पड़ते हैं जहाँ के रोवे और बाल भी गिर जाते हैं। यारण दोनों प्रकार के कुष्ठों का एक ही नाम है—अत्यन्त रक्त का अत्यन्त दूषित होना।

गलित कुष्ठ की चिकित्सा—इसमें छोटे-छोटे कई सफेद दाग पड़ते हैं और कम से कम एक मास तक ध्यान देना चाहिए। रोज सुबह, रात, दोपहर—तीनों

वक्त गंगा के किनारे जाकर (या किसी अन्य नदी या तालाब) किनारे की गीली मिट्टी का प्रलेप समूचे शरीर पर विशेषकर रोगी भाग पर लगावे और एक घण्टा तक, या जब तक कि शरीर पर की मिट्टी सूख न जाय, वहीं किनारे पर लेटा या बैठा रहे। तत्पश्चात् देर तक गंगा में मल-मल कर स्नान करे। उसके बाद स्वच्छ कपड़ा पहिने। सप्ताह में दो बार वाष्प-स्नान लेकर शरीर का विकार पसीना के रूप में निकाले, तथा आधा घण्टा तक सुबह मेहन-स्नान और आधा घण्टा तक शाम को उदर-स्नान करे। रात को पेड़ू पर और रोग की जगह पर मिट्टी की गीली पट्टी लगाकर सोये। घावों पर खुजली उठे तो हरी बोतल के सूर्यतप्त नारियल के तेल में नीबू का रस मिलाकर लगावे। हरी और पीली बोतल का-सूर्यतप्त जल आधा-आधा भाग मिलाकर दिन में आठ खुराक पीवे (१ खुराक की मात्रा आधी छटाक) रोज सुबह १५-२० मिनट तक नये बदन धूप-सेवन आवश्यक है। फल चाहे कम सेवन किये जाये, किन्तु कच्ची और उबली शाक सब्जी काफी मात्रा में खायी जाय। भीगे चने के आध सेर पानी में दो तीन तोला शहद मिलाकर नित्य पीना, चने की रोटी और शहद खाना (२ तोला से अधिक शहद न हो), शाम को चने का पानी गरम करके बिना शहद डाले पीना, चने का साग कच्चा या पका खाना, तथा दो मास तक लगातार केवल चने का व्यवहार करना गलित कुष्ठ में आश्चर्यजनक रूप से लाभकारी होता है। कुष्ठ रोग में नमक और चीनी को हाथ से छूना भी नहीं चाहिए।

श्वेत कुष्ठ की चिकित्सा—इस रोग में भी छोटे-छोटे उपवास करके और कुछ दिनों तक एनिमा लेकर शरीर को शुद्ध कर लेना चाहिए, तथा रोज तीन बार गंगा के किनारे की गीली मिट्टी लगाकर स्नान करना चाहिए। साथ ही स्नान के बाद सफेद दागों पर लाल बोतल के सूर्य तप्त तेल या जल की मालिश ५ मिनट तक करनी चाहिए। यदि नदी या तालाब की गीली मिट्टी के मिलने की सुविधा न हो तो तुलसी के पत्र की जड़ की मिट्टी तथा उसके पत्तों को एक साथ पीसकर सारे बदन पर या दागों पर लगावे। साथ ही तुलसी की १० पत्तियाँ रोज सुबह, शाम और दोपहर को चाय भी। चने का पानी

शहद डालकर पीवे । हरी और पीली बोटल का सूर्यतप्त-जल एक एक हिस्सा, तथा आसमानी का दो हिस्सा मिलाकर उसकी ६ खुराकें रोज ले । (मात्रा आधी छटांक) साथ ही सारे शरीर पर पीला प्रकाश १५ मिनट तक, उसके बाद नीला २ घण्टे तक डाले । रात को सोते वक्त मूलो के बीज को खूब महीन पीसकर, कागजी नीबू के रस में फेटकर सफेद दागो पर लगाकर रेड के पत्ते से बांध दे, तथा सुबह को उसे दही के योग से धोकर साफ करदे । अजीर के पत्तों का रस दागो पर लगाने से भी लाभ होता है ।

अन्य उपचार आरम्भ में बताये गये चर्म रोग की भांति ही ।

उकवत

उकवत (Eczema) को आयुर्वेद में कुष्ठ के ही अन्तर्गत माना गया है । यह शरीर के किसी भी भाग पर हो सकता है । यह दो प्रकार का होता है । एक को बहता हुआ उकवत या Weeping Eczema कहते हैं, और दूसरे को सूखा उकवत या Dry eczema । यह रोग अधिकतर सिर में कानों के पास, गर्दन पर, तथा अंगुलियों में होता है । त्वचा पर यह मूंग या उड़द की दाल जितने आकार से लेकर कई इञ्च जगह घेर लेता है । जहाँ यह रोग होता है वहाँ ललाई छाई रहती है, त्वचा कड़ी और खुजली हो जाती है, तथा उसमें थोड़ी सूजन भी आजाती है । रोग की उग्रता में रोग के स्थान पर जलन होती है और खाज उठनी है । कभी-कभी वहाँ से द्रव रिसने लगता है । बहता हुआ उकवत ही बहुधा पुराना पड़कर सूखे उकवत का रूप धारण कर लेता है जिसकी चमड़ी खुजला-खुजला कर छिलती रहती है और पतं उधड़-उधड़ कर गिरती रहती है ।

जिनका रक्त विषाक्त होता है तथा जिनके शरीर में पुरानी गदगी होती है जिसकी जड़ बड़ी गहराई में होती है उन्हीं को उकवत रोग होता है । इसके अतिरिक्त उत्तेजक साधुन व्यवहार करने, कच्चे रङ्ग का वस्त्र पहनने, गदा मोजा आदि इस्तेमाल करने, तथा रङ्ग, पालिश, सोडा, एवं गंधक आदि वस्तुओं का धोषा करने से भी इस रोग के होने की सम्भावना रहती है । मधुमेह अपच, गठिया आदि रोगों के पुच्छला के रूप में भी प्रायः

यह रोग होता है जिनके दूर हो जाने पर यह रोग भी आप से आप चला जाता है । जिन बच्चों को अपनी माँ का दूध कम या बिलकुल नहीं मिलता, अथवा अस्वच्छ दूध पिलाया जाता है उन्हे भी यह रोग अक्सर लग जाता है । ऐसे बच्चों को साफ दूध पर रखते हुये फलों का रस पिलाने से उकवत से निजात दिलाई जा सकती है ।

उकवत बहुत पुराना पड़ जाने पर कई अन्य कठिन रोगों जैसे नेत्र रोग, श्वास रोग आदि की सृष्टि कर सकता है ।

चिकित्सा

प्रति सप्ताह एक दिन का उपवास केवल जल पीकर और एनिमा लेकर करे । शीघ्र लाभ के लिये और पुराने उकवत में एक से तीन सप्ताह के उपवास की आवश्यकता पड़ सकती है । पर तीन दिन के उपवास से ही रोग की तीव्रता कम हो जाती है । उपवास के बाद २-३ दिनों तक फलों के रस पर रहना चाहिए । फिर दो सप्ताह तक फल और उबली तरकारियों पर । नमक बन्द रखना चाहिए । उसके बाद दूध, फल और मेवों पर कुछ दिनों तक रहकर धीरे-धीरे सादे भोजन पर आना चाहिए । फिर भी रोग जब तक जड़ से न जाय भोजन में फल, दूध, मेवों और तरकारियों आदि धारधर्मी खाद्यों की अधिकता रखनी चाहिए । उकवत के रोगी को ढाई-तीन सेर पानी रोज पीना चाहिए । कब्ज टूटने तक एनिमा लेना चाहिए और कपड़े कम से कम पहनना चाहिए । गर्मी के दिनों में दो-तीन बार नहाना चाहिए और नहाने के पहले और बाद में अपनी हथेलियों से सारे शरीर को रगड़कर तान कर देना चाहिए । रोग के स्थान को रगड़ से बचाये रखना चाहिए । दिन में कम से कम दो बार गंगा या किसी अन्य नदी या तालाब के किनारे की गीली मिट्टी सारे वदन में लेपकर और एकाध घंटे धूप में सुनाकर नदी के पानी में खूब मल-मलकर स्नान कर लेना चाहिए । उसके बाद हरी बोटल के सूर्य तप्त जल नारियल, के तेल में सारे वदन की मालिश धूप में बैठकर या लेटकर करानी चाहिए । इसी तेल को उकवत पर भी लगाना चाहिए । उकवत पर भीगे कपड़े की गद्दी रखकर रात में एक बार वाष्प स्नान तथा दो बार पूरे शरीर की गोली चारों ओर

देना चाहिए। रोज रात को पेड़ गीली मिट्टी की पट्टी लगाकर सोना चाहिए। रोज २-३ बार उकवत को ४-४ मिनट तक भाप से सेंककर उसके बाद नमकीन पानी से धोकर उस पर गीली मिट्टी को चपकाकर पट्टी बाधनी चाहिए। यह पट्टी २-३ घंटे तक लगी रह सकती है। सप्ताह में २ बार एप्सम साल्ट भाप भी लेना लाभकारी होता है। हल्की कसरत जैसे १-२ मील टहलना तथा सास की कसरत प्रतिदिन करनी चाहिए। आसमानी बोतल का सूर्यतप्त जल दिन में ६ बार पीना चाहिए (मात्रा ढाई तोना), तथा उकवत के स्थान पर हरा प्रकाश १५-२० मिनट तक डालना चाहिए।

चेचक

यह रोग प्रायः वसन्त और ग्रीष्म में फैलता है। इस रोग में एक खास बात यह है कि जो रोगी इस रोग से ग्रस्त निकलता है अर्थात् जिसको एक बार चेचक निकलकर निकल हो जाती है उसका वदन बिल्कुल निर्दोष और शुद्ध हो जाता है। यहां तक कि फिर उसको कम से कम १२ वर्षों तक इस रोग के दुबारा होने की प्रायः सम्भावना नहीं रहती। इसके अतिरिक्त ऐसे व्यक्ति की तन्दुरुस्ती बढ़िया हो जाती है, साथ ही शक्ति और आयु भी बढ़ जाती है। परन्तु यदि किसी कारणवश रोगी रोग की प्रवृत्ति को सहन न कर सका अथवा रोग का उचित उपचार न हुआ तो रोगी या तो विकम्पा और अपाहिज हो जाता है या मौत का शिकार ही हो जाता है।

चेचक की तीन किस्में होती हैं—

(१) रोमान्तिका—इसका एक नाम दुलारी माता भी है। इसमें चेचक के दाने शरीर के रोम कूपों की ऊंचाई ५ मिमीट निकलते हैं। इसलिये इस प्रकार के चेचक का नाम रोमान्तिका पड़ा। इस चेचक से रोगी मरता नहीं है। इसको दुलारी कहते हैं। क्योंकि इससे कोई भय नहीं होता। रोमान्तिका के दाने दो-टार्ड दिन में ही वान्त निकलते हैं। इसलिये इनको लोग 'ढाई दिना' माता भी कहते हैं। परन्तु शरीर में फल उन्न के बन्धों ने विशेषतः चेचक को प्रभावित होती है। इनके दाने अत्यन्त छोटे होते हैं। इनके दाने दो-टार्ड दिन में ही वान्त निकलते हैं। इनमें ज्वर नहीं होता। इनको उपचार विशेष आवश्यक नहीं है। इसमें

घाव नहीं पड़ते और न बाद को दाग ही रहता। इस प्रकार की चेचक रोगी के हसते-खेलते आप से आप अच्छी हो जाती हैं। परन्तु एहतियात के लिये इसमें पूरी सफाई रखना, रोगी को फल और दूध का ही हल्का भोजन देना तथा यदि कब्ज हो तो एनिमा देकर पेट को साफ कर देना बाजिव है।

(२) मसूरिका—मसूर के दानों के बराबर वाली चेचक को मसूरिका, छोटी माता, छोटी शीतला या अंग्रेजी में Chicken pox कहते हैं। चेचक के ज्वरादिक उपद्रव, रोगान्तिका की अपेक्षा इसमें अधिक होते हैं। कम से कम दस दिनों में इस प्रकार की चेचक प्रायः ठीक हो जाती है। परन्तु कभी-कभी इससे अधिक समय भी लग सकता है। इसमें कभी-कभी घाव हो जाते हैं जिससे शरीर में कहीं-कहीं दाग भी पड़ जाते हैं। परन्तु दो मास के भीतर-भीतर ये दाग साफ हो जाते हैं।

यह अत्यन्त संक्रामक और स्पर्शक्रामक रोग है परन्तु बड़ी चेचक की भांति मारात्मक नहीं है। मसूरिका बच्चों को ही अधिक होती है। आरम्भ में बच्चा अस्वस्थ-सा जान पड़ता है ज्वर हो आता है, सिर दर्द होता है, आंखें भर-भर आती हैं, नाक, गले आदि में जुकाम का जोर होता है, रोशनी बुरी मालम होती है, खासी और छीक आती है तथा चेहरे पर तमतमाहट रहती है। अगर इसी समय रोगी को जल और फल-रस पर रखा जाय और पेट की सफाई पर ध्यान दिया जाय तो कोई जान भी न सकेगा कि रोगी पर मसूरिका का आक्रमण होने वाला था। क्योंकि इस तरह की सफाई करने वाला उपचार प्रायः रोग का निवारण कर दिया करता है, इस प्रकार के आरम्भिक उपचार के अभाव में उपर्युक्त लक्षणों के उत्पन्न होने के दो एक दिनों बाद चेहरे पर और उसके बाद नीचे के अङ्गों पर दाने निकलते हैं। साधारणतः समस्त शरीर में कुल ५-१० दाने ही निकलते हैं। परन्तु रोग का प्रबल आक्रमण होने पर सैकड़ों दाने भी निकल सकते हैं। दानों के निकलने के ५-६ घण्टों के भीतर-भीतर उनमें जल आ जाता है और वे एक दिन में ही फफोनों की तरह भल्लकने लगते हैं अगर रोगी का उपचार ठीक तरह न हो तो ज्वर एक सप्ताह के अन्दर अवश्य उतर जाता है और दाने मुरझा जाते हैं।

सहद डालकर पीने । हरी और पीली बोटल का सूर्यतप्त-जल एक एक हिस्सा, तथा आसमानी का दो हिस्सा मिलाकर उसकी ६ खुराकें रोज ले । (मात्रा आधी छटांक) साथ ही सारे शरीर पर पीला प्रकाश १५ मिनट तक, उसके बाद नीला २ घण्टे तक डाले । रात को सोते वक्त मूली के बीज को खूब महीन पीसकर, कागजी नीबू के रस में फेंटकर सफेद दागों पर लगाकर रेड के पत्ते से बांध दे, तथा सुबह को उसे दही के योग से धोकर साफ करदे । अजीर के पत्ते का रस दागों पर लगाने से भी लाभ होता है ।

अन्य उपचार आरम्भ में बताये गये चर्म रोग की भांति ही ।

उकवत

उकवत (Eczema) को आयुर्वेद में कुष्ठ के ही अन्तर्गत माना गया है । यह शरीर के किसी भी भाग पर हो सकता है । यह दो प्रकार का होता है । एक को बहता हुआ उकवत या Weeping Eczema कहते हैं, और दूसरे को सूखा उकवत या Dry eczema । यह रोग अधिकतर सिर में कानों के पास, गर्दन पर, तथा अंगुलियों में होता है । त्वचा पर यह मूंग या उड़द की दाल जितने आकार से लेकर कई इंच जगह घेर लेता है । जहां यह रोग होता है वहां ललाई छाई रहती है, त्वचा कड़ी और खुड़ी हो जाती है, तथा उसमें थोड़ी सूजन भी आजाती है । रोग की उग्रता में रोग के स्थान पर जलन होती है और खाज उठती है । कभी-कभी वहां से द्रव रिसने लगता है । बहता हुआ उकवत ही बहुधा पुराना पड़कर सूखे उकवत का रूप धारण कर लेता है जिसकी चमड़ी खुजला-खुजला कर छिलती रहती है और पतं उधड़-उधड़ कर गिरती रहती है ।

जिनका रक्त विषाक्त होता है तथा जिनके शरीर में पुरानी गंदगी होती है जिसकी जड़ बड़ी गहराई में होती है उन्हीं को उकवत रोग होता है । इसके अतिरिक्त उत्तेजक साधुन व्यवहार करने, कच्चे रङ्ग का वस्त्र पहनने, गंदा मोजा आदि इस्तेमाल करने, तथा रङ्ग, पालिश, सोडा, एवं गंधक आदि वस्तुओं का प्रयोग करने से भी इस रोग के होने की सम्भावना रहती है । मधुमेह अपच, गठिया आदि रोगों के पुच्छला के रूप में भी प्रायः

यह रोग होता है जिनके दूर हो जाने पर यह आप से आप चला जाता है । जिन बच्चों को माँ का दूध कम या बिलकुल नहीं मिलता, अथवा दूध पिलाया जाता है उन्हे भी यह रोग अक्सर लगता है । ऐसे बच्चों को साफ दूध पर रखते हुये रस पिलाने से उकवत से निजात दिल सकती है ।

उकवत बहुत पुराना पड़ जाने पर कई प्रकार के रोगों जैसे नेत्र रोग, श्वास रोग आदि को उत्पन्न कर सकता है ।

चिकित्सा

प्रति सप्ताह एक दिन का उपवास केवल जल और एनिमा लेकर करे । शीघ्र लाभ के लिये उकवत में एक से तीन सप्ताह के उपवास की अपेक्षा पड़ सकती है । पर तीन दिन के उपवास से ही तीव्रता कम हो जाती है । उपवास के बाद २-३ फलों के रस पर रहना चाहिए । फिर दो सप्ताह और उबली तरकारियों पर । नमक बन्द रखना उसके बाद दूध, फल और मेवों पर कुछ दिन कर धीरे-धीरे सारे भोजन पर आना चाहिए । रोग जब तक जड़ से न जाय भोजन में फल, और तरकारियों आदि क्षारधर्मी खाद्यों की रखनी चाहिए । उकवत के रोगी को ढाई-तीन रोज पीना चाहिए । कब्ज टूटने तक एनिमा ले और कपड़े कम से कम पहनना चाहिए । गर्मी दो-तीन बार नहाना चाहिए और नहाने के बाद में अपनी हथेलियों को रगड़कर देना चाहिए । रोग ठीक होने पर रक्ताशुद्धि रखना चाहिए । दिन में ५

किसी अन्य नदी या तालाब के पानी के सारे बदन में लेपकर और एकाएक नदी के पानी में खूब मल-मलकर स्नान करे । उसके बाद हरी बोटल के सूर्य तप्त जल सारे बदन की मालिश धूप में बैठकर करे । चाहिए । इसी तेल को उकवत पर भी लगावे । उकवत पर भीगे कपड़े की गद्दी रखकर स्नान तथा दो बार पूरे शरीर को

गुने पानी से स्नान कराना चाहिए। भोजन में रसदार-
फन, प्राचा पानी मिला हुआ दूध, मधु तथा ताजी साग-
सब्जिया रखनी चाहिए।

(७) यह दशा शरीर की क्षति-पूर्ति एवं पुनर्निर्माण
की होती है। इस समय तक बदन विजातीय द्रव्य से
शून्य एवं निर्मल हो चुका रहता है। अतः हल्का, सादा,
धारधर्मी तथा प्राकृतिक भोजन लेना चाहिए, कब्ज न
होने देना चाहिए और दोनो समय कटि और मेहन-स्नान
लेते रहना चाहिए।

कैंसर

इस रोग के सम्बन्ध में एक अजीब बात यह भी है
कि पुराने जमाने में और आज से १०० वर्ष पहले तक यह
रोग बहुत कम दीख पड़ता था, पर आज इस वैज्ञानिक
युग में यह रेडियम, एक्सरे, शल्यचिकित्सा आदि आधुनिक
साधनों के बावजूद घटने के बजाय दिनो दिन बढ़ता ही
जा रहा है।

कैंसर, अर्बुद के रूप में कभी चर्म के ऊपरी भाग के
निकट और कभी शरीर के भीतरी अंगों में प्रगट होता है।
यह प्रधिकाशत. पाचन-संस्थान में उत्पन्न होता है।
इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि इस रोग का उत्पादक-
त्व हमारे खाद्य और पेय पदार्थों के साथ मिलकर ही
शरीर में प्रवेश करता है और रोग का कारण बनता है। इस
दिशा में अब तक के अनुसंधानों से कैंसर रोग के तीन सौ
से अधिक कारण प्रकाश में आये हैं, जिनमें से कुछ नीचे
दिये जा रहे हैं। कैंसर के ये सब कारण बड़ी उम्र के
लोगों को विशेष रूप से प्रभावित करते हैं:—

१-पाने-पीने की चीजों को विविध प्रकार के रंगों से
रंगना,

२-पाने-पीने की चीजों को जायकेदार बनाने के
लिये तीव्र गुण वाले मसालों का प्रयोग,

३-पाने-पीने की चीजों को खुशबूदार बनाने के लिए
तीव्र रसदार चीजों का प्रयोग,

४-घरान्त गरम खाद्य खाना

५-अधिक खाना,

६-अत्यधिक श्रम,

७-असहज भोजन और गलत रहन-सहन के

* यह रोग उत्पन्न होने से शरीर में उपद्रव की स्थिति,

८-कम पानी पीना,

९-चाय, तम्बाकू, शराब, आदि नशीली चीजों का
सेवन

१०-सफेद चीनी का सेवन,

११-तरह-तरह से तय्यार किए हुए खाद्य पदार्थ जो
डब्बों में बंद करके आते हैं,

१२-कजली, तारकोल, रिच, बेजाइन, पारापिन,
कारबोलिक एसिड, तथा एनिलाइन आदि जब किसी
प्रकार से त्वचा के सम्पर्क में आते हैं, या मुख के रास्ते
शरीर के भीतर प्रवेश करते हैं तो उसकी वजह से शरीर
की समवर्तन-क्रिया (मेटाबोलिज्म) में कुछ रासायनिक
क्रियाएँ होती हैं जिनसे भयंकर विष की उत्पत्ति होती है।
यही विष कैंसर रोग का मूल कारण है। चिमनी की
कजली साफ करने वालों, कोयले से गैस बनाने वाले,
कारखानों के श्रमिकों, सड़क पिच करने वाले मजदूरों,
एनिलाइन रंग जो एक प्रकार का विष है, से वस्तुओं को
रंगने वाले रंगसाजों, तथा बेनजाइन के कारखानों में काम
करने वाले व्यक्तियों को कैंसर रोग प्रायः देखा जाता है।

१३-मलाबरोध

१४ तीव्र रोगों में द्रव्योपधियों का प्रयोग,

१५-आपरेसन के बाद घाव का बहुत दिनों तक न
भरना,

पुरुषों में होठ, जीभ, गला, आमाशय, यकृत तथा
आत आदि मुख्य रूप से इस रोग के क्षेत्र होने हैं। जो
अधिक धूम्रपान के आदी होते हैं उनकी जीभ, गले और
फेफड़ों में कैंसर खास तौर से हुआ करता है। स्त्रियों में
स्तन, गर्भाशय, योनिमुख, आमाशय, तथा आतों में यह
रोग विशेष रूप से होता है।

चर्म पर होने वाला कैंसर कठोर और ऊँचाई लिए
हुए होता है जो फटने पर घाव का रूप ले लेता है।
भीतरी कैंसर कई प्रकार से पड़ा पड़ा बढ़ता रहता है।
पीड़ा दोनों प्रकार के कैंसर का प्रथम लक्षण है।

चिकित्सा

जब तक रोग का जोर कम न होजाय तब तक उप-
वास करते हुये रोज जहन्त के मुताबिक दोनों वक्त या
एक वक्त एनिमा सेना चाहिए। दीर्घ उपवास ही इस
रोग में विशेष पनदायक होते हैं। रोज दो बार रोग के

है, जिसके फलस्वरूप गले का बैठना, पाखाना के रास्ते खून आना, निमोनिया तथा आंतों के घाव आदि उपद्रव खड़े हो जाते हैं।

आंखों के लाल होने की दशा में उनमें नीम की पत्ती का रस टपकाने, नीम की पत्तियों को गरम करके उससे सेंकने, आंखों में प्रतिदिन २-३ बार त्रिफला का पानी या साफ जल से धोकर उनमें गुलाब जल छोड़ने से आंखों में फुत्ली आदि के पड़ने का भय नहीं रहता।

कानों में गुलाब, काहू, चन्दन का इत्र प्रतिदिन दो-दो बूंद छोड़ने से चेचक से उनमें कोई खराबी नहीं होने पाती।

नाक के दोनों नथुनों में भी उपर्युक्त इत्र को लगाने से नाक में कोई बिकार नहीं होता।

मुंह को चेचक के उपद्रव से बचाने के लिए रोज ५-६ बार फिटकरी के जल से कुल्ला करना चाहिए।

सो बार धोया हुआ घृत सिर पर लगाने या नीली बोतल के सूर्यतप्त तेल की मालिश करने से खोपड़ी पर के चेचक के घाव मुलायम बने रहते हैं तथा मस्तिष्क चेचक के उपद्रवों से बचा रहता है।

इस दशा में बन्द कमरे में गुनगुने जल से भरे टब में दिन में दो बार लेटना बड़ा लाभप्रद होता है। पानी से निकलने के बाद शरीर को पौछकर और कम्बल आदि ओढकर गर्मी लाना जरूरी है।

(४) रोग की चौथी दशा दानों में पीव पड़ने की दशा होती है। इस दशा में शरीर की सारी फुंसियां पीव से भर जाती हैं और ज्वर फिर तेज हो जाता है (१०३° से १०७° तक)। फुंसियां पीव से भरकर मोती की तरह चमकने लगती हैं। इस रोगी को अधिक छेड़छाड़ करना या किसी प्रकार की चिकित्सा करना ठीक नहीं होता। हा रोगी को थोड़ा-थोड़ा करके स्वच्छ जल काफी मात्रा में पिलाना चाहिए। जरूरत हो और असुविधा न हो तो इस दशा में भी रोगी को एनिमा देना चाहिए। पाव भर गरम पानी में १ तोला शहद मिलाकर आंत में चढ़ा देने से भी पाखाना हो जाता है। कभी-कभी गुदा-द्वार फुंसियों से भर जाता है और एनिमा देना मुश्किल हो जाता है। अतः ऐसी दशा में एनिमा लगाने में खूब सावधानी बरतनी चाहिए। इस दशा के आरम्भ में २-१

दिन शरीर की गीली चादर की लपेट लगाना ठीक रहता है। इससे दानों की गर्मी कुछ शान्त हो जाती है। दानों में पीव के भर जाने से उनमें खाज उठती है। अतः दानों पर गाय का घी या मक्खन अथवा मामूली तिल का रुई के फाया से धीरे-धीरे लगा देना चाहिए। दानों फूटने पर उन्हें कर्पूर वासित स्वच्छ जल अथवा नीम पत्ती डालकर उबाले हुए जल से धीरे-धीरे धोकर प्रसुखाकर उन पर चन्दन का इत्र या गाय का घी मक्खन लगाना चाहिए।

इस दशा में रोगी को फल रस, उबाली तरकारी का रस तथा नीबू का रस मिला पानी दे सकते हैं। ठो भोजन इस दशा में हरगिज नहीं देना चाहिए।

इस दशा में फेफड़े और श्वस नलिका कफ से भर जाती है जिससे सांस लेने में तकलीफ होती है और गले में एक प्रकार की आवाज होने लगती है। सूत्राशय आंतों में भी बिकार उत्पन्न हो जाते हैं। ऐसी हालत में रोगी के शरीर पर एक घंटे तक लाल प्रकाश डालना चाहिए या चादर ओढ़ानी चाहिए। फेफड़ों के आक्राम होने पर छाती और पीठ पर गीली सेक देना चाहिए।

(५) इस दशा में घोंव से भरे दाने सिकुड़ने में सुखने लगते हैं। धीरे-धीरे ज्वर भी कम होने लगता है बहुत से दाने एक दूसरे से मिल जाते हैं। नींद अच्छी आने लगती है। इस दशा में भी किसी विशेष चिकित्सा की जरूरत नहीं होती। दानों पर केवल नारियल या तिल का तेल, मक्खन या चन्दन का इत्र लगाना चाहिए। अधिक खुजली उठने पर मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिए तथा सारे वदन को ठंडे पानी से भीगे साफ गमछे में पोंछते रहना चाहिए। वदन पर गीली चादर की कर्द परत करके रखने से रोगी को शान्ति मिलती है और दानों के गड्ढे शीघ्र भरते हैं। दानों को नख में कभी भी खुजलाना नहीं चाहिए। ऐसा करने से दानों के गड्ढे अधिक गहरे हो जायेंगे और आजन्म गहरे बने रहेंगे। इस अवस्था में रोगी को फल तथा बिना नमक की सब्जियां तरकारी दे सकते हैं।

(६) इस दशा में मारे दाने मृत जाते हैं। इस समय यदि कब्ज रहे तो एनिमा देकर पेट साफ कर देना चाहिए। रोगी को अब दोनों समय नैन लगाकर सु

ने पानी से स्नान कराना चाहिए। भोजन में रसदार-
जन, आधा पानी मिला हुआ दूध, मधु तथा ताजी साग-
दिया रखनी चाहिए।

(७) यह दशा शरीर की क्षति-पूर्ति एवं पुनर्निर्माण
ही होती है। इस समय तक बदन विजातीय द्रव्य से
तृप्त एवं निर्मल हो चुका रहता है। अतः हल्का, सादा,
तारवर्मी तथा प्राकृतिक भोजन लेना चाहिए, कब्ज न
होने देना चाहिए और दोनो समय कटि और मेहन-स्नान
लेते रहना चाहिए।

कैंसर

इस रोग के सम्बन्ध में एक अजीब बात यह भी है,
कि पुराने जमाने में और आज से १०० वर्ष पहले तक यह
रोग बहुत कम दीख पड़ता था, पर आज इस वैज्ञानिक
युग में यह रेडियम, एक्सरे, शल्यचिकित्सा आदि आधुनिक
साधनों के बावजूद घटने के बजाय दिनो दिन बढ़ता ही
जा रहा है।

कैंसर, अर्बुद के रूप में कभी चर्म के ऊपरी भाग के
निकट और कभी शरीर के भीतरी अंगों में प्रगट होता है।
यह अधिकांशतः पाचन-संस्थान में उत्पन्न होता है।
उससे यह स्पष्ट हो जाता है कि इस रोग का उत्पादक-
त्व हमारे खाद्य और पेय पदार्थों के साथ मिलकर ही
शरीर में प्रवेश करता है और रोग का कारण बनता है। इस
दिशा में अबतक के अनुसंधानों से कैंसर रोग के तीन सौ
से अधिक कारण प्रकाश में आये हैं, जिनमें से कुछ नीचे
दिखे जा रहे हैं। कैंसर के ये सब कारण बड़ी उम्र के
लोगों को विशेष रूप से प्रभावित करते हैं:—

१ खाने-पीने की चीजों को विविध प्रकार के रंगों से
रंगना,

२ खाने-पीने की चीजों को जायकेदार बनाने के
लिसे तीव्र गुण वाले मसालों का प्रयोग,

३ खाने-पीने की चीजों को खुशबूदार बनाने के लिए
तीव्र सुगंधी पदार्थों का प्रयोग,

४-अत्यन्त गरम खाद्य खाना

५-अधिक खाना,

६-अधिक खाना,

७-अप्रकृतिक भोजन और गलत रहन-सहन के
कारण उत्पन्न होने से शरीर में उपद्रव की स्थिति,

८-कम पानी पीना,

९-चाय, तम्बाकू, शराब, आदि नशीली चीजों का
सेवन

१०-सफेद चीनी का सेवन,

११-तरह-तरह से तय्यार किए हुए खाद्य पदार्थ जो
डब्बों में बंद करके आते हैं,

१२-कजली, तारकोल, पिच, बेजाइन, पारापिन,
कार्बोलिक एसिड, तथा एनिलाइन आदि जब किसी
प्रकार से त्वचा के सम्पर्क में आते हैं, या मुख के रास्ते
शरीर के भीतर प्रवेश करते हैं तो उसकी वजह से शरीर
की समवर्तन-क्रिया (मेटाबोलिज्म) में कुछ रासायनिक
क्रियाएँ होती हैं जिनसे भयंकर विष की उत्पत्ति होती है।
यही विष कैंसर रोग का मूल कारण है। चिमनी की
कजली साफ करने वालों, कोयले से गैस बनाने वाले,
कारखानों के श्रमिकों, सड़क पिच करने वाले मजदूरों,
एनिलाइन रंग जो एक प्रकार का विष है, से वस्तुओं को
रंगने वाले रंगसाजों, तथा बेनजाइन के कारखानों में काम
करने वाले व्यक्तियों को कैंसर रोग प्रायः देखा जाता है।

१३-मलावरोध

१४ तीव्र रोगों में द्रव्योपधियों का प्रयोग,

१५-आपरेशन के बाद घाव का बहुत दिनों तक न
भरना,

पुरुषों में होठ, जीभ, गला, आमाशय, यकृत तथा
प्रांत आदि मुख्य रूप से इस रोग के क्षेत्र होने हैं। जो
अधिक धूम्रपान के आदी होते हैं उनकी जीभ, गले और
फेफड़ों में कैंसर खास तौर से हुआ करता है। स्त्रियों में
स्तन, गर्भाशय, योनिमुख, आमाशय, तथा आंतों में यह
रोग विशेष रूप से होता है।

चर्म पर होने वाला कैंसर कटोर और ऊँचाई लिए
हुए होता है जो फटने पर घाव का रूप ले लेता है।
भीतरी कैंसर कई प्रकार से पड़ा पड़ा बढ़ता रहता है।
पीड़ा दोनों प्रकार के कैंसर का प्रथम लक्षण है।

चिकित्सा

जब तक रोग का जोर कम न होजाय तब तक उप-
वास करते हुये रोज जरूरत के मुताबिक दोनो वक्त या
एक वक्त एनिमा लेना चाहिए। दीर्घ उपवास ही इस
रोग में विशेष फलदायक होते हैं। रोज दो बार रोग के

पर आतप स्नान लेने के बाद कटि स्नान, महीने दो बार पूरे शरीर का वाष्प स्नान और दो बार रोग स्नान पर पट्टी रखकर पूरे शरीर की भीगी चादर की लपेट, रोज रात भर के लिये पेड़ की गीली मिट्टी की पट्टी या कमर की गीली पट्टी का प्रयोग तथा कैसर पर तीन-तीन घंटा के अन्तर से ५ से १० मिनट तक भाप देकर बाकी समय मिट्टी की उष्णकर गीली पट्टी १-१ घंटा बाद बदल-बदल कर रखना, इस रोग की प्राकृतिक चिकित्सा है। कैसर में यदि वेदना हो या उससे रक्त निकले तो उस पर खूब ठंडे जल से या बर्फ-जल से भीगी कपड़े की पट्टी बदल-बदल कर रखनी चाहिए।

इस रोग में क्षारधर्मी 'खाद्य-पदार्थों' विशेषकर गाजर और पालक के रस का सेवन होना चाहिये और पेट को साफ रखना चाहिये।

फोड़ा

फोड़ा (Abscess), और सभी ब्रण (Boil) शरीर द्वारा विजातीय द्रव्य के निकाले जाने के प्रयास के फल होते हैं। रक्त में व्याप्त विजातीय द्रव्य या दूषित पदार्थ प्रकृति द्वारा हटाया जाकर शरीर के किसी कमजोर भाग में आ जाता है और प्रथम-प्रथम वहां पर गांठ पैदा करके उस स्थान को लाल एंव खाज, जलन तथा पीड़ा-युक्त कर देता है। यही ब्रण है। कुछ दिनों बाद वह गांठ मुलायम पड़ जाती है और उसमें पीव और दूषित रक्त भर जाता है यही फोड़ा है, जिसके पककर फूट जाने पर शरीर स्थित दूषित पदार्थ पीव और विपैले रक्त के रूप में शरीर से बाहर निकल पड़ता है। फोड़ा या ब्रण मटर के दाने से लेकर मुर्गी के अण्डे तक हो सकता है तथा उसके साथ ज्वर और कोष्ठबद्धता की शिकायतें भी प्रायः होती हैं। कितने ही ब्रण शुरु में ही उपचार आरम्भ कर देने से तथा कभी-कभी आप से आप भी दो-तीन दिनों में बैठ जाते हैं। पर अधिकांश अवस्था में ये फोड़ों का रूप धारण करके पकते और फूटते हैं और ७ से १० दिनों के अन्दर-अन्दर सूख जाते हैं।

वैसे तो किसी समय भी फोड़ा निकल सकता है। पर गर्मियों और बरसात में फोड़े अक्सर निकलते हैं। ये फोड़े उन्हीं को निकलते हैं जिनके शरीर का संचालन करने वाली मशीन कमजोर पड़ जाती है, जिसकी वजह से शरीर

का मल आतों, गुदों, त्वचा, एवं फेफड़ों के जरिए समुचित ढंग से बाहर नहीं निकल पाता और तभी रक्त के साथ प्रवाहित होने वाले विकार अथवा मल ऐसे शरीर में उस कमजोर स्थान को ढूँढते हैं जहां से वे आसानी के साथ बाहर निकल जाये। वे कमजोर स्थान को ही तलाश इसलिए करते हैं, क्योंकि वहाँ पर शरीर का तापमान कम रहता है और वहाँ पर विकारों के बाहर निकल जाने के सम्बन्ध में अधिक अनुकूल मौका रहता है। इसीलिए कहा जाता है कि निकलते हुए फोड़े को दवाइयों आदि से दवा देना या चीरना-फाड़ना कहीं अधिक शयानक तथा हानिकारक है। क्योंकि ऐसा करने से फोड़ों में आता हुआ मल, रक्त में पुनः प्रवेश कर जाता है और बड़ा नुकसान करता है। कभी-कभी तो इसप्रकार की अनुचित छेड़-छाड़ से साधारण फोड़े, असाधारण फोड़े जैसे जहुरवाद, नहुरा, नासूर, तथा कैसर आदि जहरीले घावों में परिवर्तित हो जाते हैं और बहुत तकलीफ देते हैं।

चिकित्सा

जब तक फोड़े में पीव न पड़े तब तक उस पर रोज २-३ बार काफ़ी गरम परन्तु सहने योग्य भाप १० मिनट तक देकर २-३ घण्टा तक बदल-बदल कर उष्णकर मिट्टी की या कपड़े की गीली पट्टी लगानी चाहिए। पट्टी चार-पांच इंच फोड़े के चारों तरफ बढी रहनी चाहिए। लेकिन जब उसमें पीव पड़ जाय तो मृदु भाप से सेक देकर ठंडी पट्टियों का व्यवहार करना चाहिए। जब तक फोड़ा अच्छा न हो जाय तब तक रोज रात को उस पर उष्णकर गीली पट्टी लगाकर सोना चाहिए और सुबह पट्टी को खोलकर फोड़ा को नीम की पत्तियां डालकर उबाले हुए जल या २-४ बूंद नींबू का रस मिले साफ जल से धीरे-धीरे धो देना चाहिए। जब फोड़ा पीवयुक्त होने लगे तब उस पर ५ मिनट तक गरम पानी में भीगे कपड़े से तथा उसके बाद ५ मिनट तक ठंडे पानी से भीगे कपड़े से साध घंटा तक दिन में ३-४ बार सेंके। जब फोड़ा फूट जाय तो दिन में दो या कई बार उस पर हल्की भाप देकर बुरई मिट्टी की भीगी उष्णकर पट्टी या कपड़े की भीगी पट्टी बदल-बदल कर देनी चाहिए और हर बार जब मिट्टी की पट्टी फोड़े पर से हटाई जाय तो उस स्थान को ठंडे पानी से धो देना चाहिए।

जब शरीर में कानो तादाद में फोड़े निकलने लगे उस वक्त

हस्तों का उपवास करना जरूरी है। उपवास न हो तो फलों के रस पर ही रहना चाहिए और दोनों वक्त सुठे पानी का एनिमा लेना चाहिए, साथ ही नीबू का रस मिला जल प्रचुर मात्रा में पीना चाहिए। सप्ताह में एक बार फोड़े पर ठंडी पट्टी रखकर पूरे शरीर का स्नान या पैरों का गरम नहान लेना चाहिए। रोज दो बार टि. वा. मेहन स्नान तथा रात भर पेड़ू पर मिट्टी में डुबकर गोली पट्टी रखनी चाहिए। गुनगुने पानी से स्नान या तैलिया स्नान करना चाहिए। फोड़ों पर हरा शक्कर देने के बाद नीला प्रकाश देना भी लाभ करता है। नगे फोड़ों को मक्खी आदि से बचाने के लिए उन पर गरबल के तेल में ४-६ बूंद नीबू का रस मिलाकर लगाना चाहिए। उल्टे मुह के फोड़े और जले हुए स्थान पर शुद्ध रस लगाना बड़ा उपकारी होता है।

कारवंकल

कारवंकल (Carbuncle) एक प्रकार का ग्रण है जो भ्रू, भ्रूण, पीठ, जघा, एवं मस्तक में निकलता है। इस ग्रण के ग्रण में एक जगह कई मुख होते हैं। यह साधारण ग्रण से बड़ा और अधिक प्रदाहयुक्त भी होता है। इसे और मस्तक के कारवंकल सबसे अधिक भयंकर माने जाते हैं। ४० वर्ष से ऊपर की उम्रवालों एवं बहु-रोग के रोगियों को यह रोग प्रायः होता है।

जब यह रोग होने को होता है तो रोग के स्थान पर सूखे गांठ-सी पड़ जाती है। उसके बाद उस स्थान पर क्षयजन विण हुए ललाई छा जाती है और धीरे-धीरे रक्त बहना, पीड़ा और प्रदाह बढ़ने लगती है। रोगी बहुतों को अनुभव करने लगता है। कभी-कभी तेज ज्वर भी बढ़ता है। ५-७ दिनों में ही ग्रण में कई मुख दिखाई देने लगते हैं जिनमें से पानी-जैसी दोई चीज रसने लगती है।

चिकित्सा

पहले चारम से ही इस रोग की प्राकृतिक चिकित्सा शुरू की जाए। मान के भीतर ही यह रोग अवश्य घट्टा जाय। २-३ दिनों में उपवास नीबू का रस मिला कर ग्रण में पीकर या रसाहार करके एनिमा द्वारा निकाला जाए। उसके बाद पल या अत्यन्त

सादे और सुप्राण भोजन पर उस वक्त तक रहना चाहिए जब तक कि रोग जड़-मूल से न चला जाय। सप्ताह में एक दिन जखम पर ठंडी पट्टी रखकर एक वाष्प-स्नान लेना चाहिए। चीनी, नमक तथा सभी उत्तेजक खाद्य पदार्थों को त्याग देना चाहिए। हरी शीशी का सूर्यतप्त जल दिन में ८ बार पिलाना चाहिए (खुराक आधी छटाक)।

बाकी उपचार वही जो फोड़ा के लिए ऊपर लिखा जा चुका है।

भगन्दर

कड़े कब्ज के कारण गुदाद्वार के पास सूजन होकर फोड़े के रूप में भगन्दर की उत्पत्ति होती है जो बाद को फूट जाता है और उससे बहुत-सा मवाद और दूषित रक्त निकल पड़ता है। घाव कभी-कभी बहुत गहरा और चौड़ा हो जाता है जिसमें पीड़ा असह्य होती है।

चिकित्सा

दो तीन सप्ताह के लम्बे उपवास या रसाहार की इसमें जरूरत होती है। शेष सभी उपचार फोड़ा के उपचार की भांति ही करने चाहिए। इस रोग में पीली और हरी बोलत का सूर्यतप्त तेल आधा-आधा मिलाकर दिन भर में ८ खुराक पीना चाहिए (आधी छटाक = १ खुराक)।

गूंगी

किसी सगुली में प्रथम-प्रथम पीड़ा उत्पन्न होती है। फिर वह पीड़ा धीरे-धीरे इतनी बढ़ जाती है कि रात को सोना हराम हो जाता है। तत्पश्चात् पीड़ा की जगह एक लाल फुड़िया निकलती है जो बाद को बढ़कर फफोला बन जाती है। यही गूंगी वा अंग्रेजी में Felon कहलाती है।

चिकित्सा

दिन में तीन-चार बार ५ से १० मिनट तक रोग के स्थान पर भाप देने के बाद बाकी समय उसे काफी ठण्डे पानी में डुबोये रखना चाहिए। साधारणतः केवल इतने ही उपचार से दर्द में कमी आजाती है। पानी में डुबोये रखने के बजाय गूंगी पर साफ कपड़े के एक टुकड़े को खूब ठण्डे पानी में तर करके कई परत लपेट देना और उसे सदैव तर रखना भी लाभ करता है। रात में गूंगी पर गोली मिट्टी

की पुलिटस बांधनी चाहिए। जब गूंगी में पीव भरने लगे तो दिन में तीर-चार बार आध घंटा तक पहले गूंगी पर ५ मिनट तक भाप दे, फिर ५ मिनट तक ठण्डी पट्टी का प्रयोग करे। जब गूंगी का फोड़ा बिल्कुल पक जाय तो सुई से उसमें छोटा-सा एक मुख कर देने से उसमें का रुका हुआ मल और दूषित रक्त बाहर निकल जायगा जिससे तकलीफ भी कम हो जायगी और फोड़ा जल्दी सूखने भी लगेगा। फोड़ा फूट जाने के बाद भी ऊपर का उपचार चलाते रहना चाहिए। साथ ही रोज सुबह-शाम कटिस्नान भी लेना चाहिए।

भोजन और अन्य आवश्यक उपचार आदि के लिए ऊपर बताये गये फोड़ा के उपचार में पढ़िए। आसमानी रंग की बोतल के सूर्यतप्त जल की ६ खुराक (आधी-छटांक १ खुराक) रोज पीने और गूंगी पर हरा प्रकाश आध घंटा तक डालने से इस रोग में लाभ होता है।

करवौरी

यह गूंगी की तरह ही केवल कांख (बगल) या Armpit में निकलनेवाला एक प्रकार का फोड़ा है, जिसका इलाज भी मामूली फोड़े के इलाज तरह ही करना चाहिए।

इस रोग में आसमानी रङ्ग की बोतल के सूर्यतप्त जल का २ भाग और पीली बोतल के जल का एक भाग मिलाकर दिन में उसकी ६ खुराक पिलानी चाहिए (मात्रा आधी छटांक), तथा जखम पर आधा घंटा तक हरा प्रकाश डालना चाहिए।

बाघी

बाघी (Bubo) जांघ और जननेन्द्रिय के बीच ऊपर की तरफ पट्टो में निकलती है। पहले सूजन हो जाती है, तत्पश्चात् वहां एक सख्त गाठ-सी उत्पन्न हो जाती है, जो पीड़ा सहित और पीड़ा रहित दोनों प्रकार की होती है। इसी प्रकार बाघी कभी पकती-फूटती है और कभी नहीं भी पकती-फूटती। बाघी में कभी कभी तेज दर्द होता है जो सारी जाघ में फैला हुआ मालूम पड़ता है।

बाघी होने के कारण भी वे ही हैं जो अन्य प्रकार के फोड़ों के होने के होते हैं। परन्तु बहुधा यह रोग प्रतियमित यौन-क्रिया के एवं कूद-फाद के कारण

होता है।

चिकित्सा

इस रोग में पूर्ण विश्राम आवश्यक है। रोज दो वक्त सहने योग्य गरम पानी में कटि स्नान ३ से ५ मिनट तक लेना चाहिए। उस वक्त सिर को ठंडे पानी से धोने के बाद मस्तक पर ठण्डे पानी से भोगा एक गमछा रखा होना आवश्यक है। गरम पानी का कटि-स्नान करने के बाद तुरत दो मिनट तक ठण्डे पानी का कटि-स्नान करना चाहिए। इस क्रिया को एक ही समय दो-तीन बार दोहराना चाहिए। शेष उपचार फोड़ा के उपचार की भांति चलाना चाहिए।

उपचार से कभी बाघी बैठ जाती है और कभी पक-फूटकर मवाद के रूप में शरीर का विष निकल चुकने के बाद धीरे-धीरे सूख जाती है।

नासूर

जो फोड़ा सदैव बहता रहता है और अच्छा होने का नाम नहीं लेता, उसे नासूर कहते हैं। नासूर सूचित करता है कि रोगी के शरीर में विजातीय द्रव्य का भार अत्यधिक है जिसके निकल जाने और शरीर के निर्मल हो जाने के बाद ही उसके मिटने की आशा की जा सकती है।

नासूर की चिकित्सा, कैंसर की चिकित्सा की भांति ही करनी चाहिए।

हरी बोतल का सूर्यतप्त जल दो भाग, तथा आसमानी का एक भाग मिलाकर आधी आधी छटांक, दिन में ६ बार पीना चाहिए, तथा नासूर पर आधा घंटा तक हरा प्रकाश डालना चाहिए।

खुजली

खुजली (Itches) की बीमारी त्वचा के किसी भी हिस्से में हो सकती है मगर विशेषकर यह हाथों और पायों के गहुओं (अंगुलियों की संधियों) में अधिक होती है। इसे खेसरा भी कहते हैं। यह सक्रामक रोग है। इसमें छोटी-छोटी फुन्सिया निकलनी हैं जिनमें अत्यन्त खुजलाहट और जलन होती है। बाद को ये पककर फूटती भी हैं और त्वचा पर काफी जगह घेर लेती हैं। खुजली सारी और तर दो प्रकार की होती है। खुजली के कारण वे ही हैं जो अन्य चर्म रोगों के।

चिकित्सा

अन्य रोगों की भांति ही खुजली को भी पाप,

गन्धक, तथा हड़ताल आदि विषैली दवाइयों के प्रयोग से दवा देना अतीव भयानक है। ऐसा करने से बाद को भयङ्कर बीमारियाँ शरीर को आ खगती है जिनसे छुटकारा पाना मुश्किल होता है।

आरम्भ में २-१ दिनों का उपवास करना या फलों या साग-सब्जियों के रस पर रहना ठीक रहता है। इन दिनों एनिमा लेना न भूलना चाहिए। उसके बाद ३ से ७ दिनों तक फलों या उबली साग-सब्जियों पर रहना चाहिए और सप्ताह में एक बार सारे शरीर का भाप-नहान लेना चाहिए, तथा उसके बाद कटि-स्नान। रात को पेड़ पर गीली मिट्टी की पट्टी बांधकर सोना चाहिए और रोगी हिस्से पर भी। कटि-स्नान रोज दो बार लेना आवश्यक है। फलों या उबली साग-सब्जियों पर रहने के बाद रुचि अनुसार कच्ची साग-सब्जियाँ, फल, उबली तरकारियाँ, हरा चना, कच्चा दूध, नींबू, गेहूँ और चना के आटे की रोटी, शहद, मठा, तथा सूखे मेवे आदि में से दो-एक चीजें एक वक्त के भोजन में शामिल करके खानी चाहिए। नाश्ता करना बिल्कुल बन्द कर देना चाहिए। केवल १२ बजे दिन और ५ बजे शाम को ही भोजन करना चाहिए।

नींबू मिला पानी अधिक पीना चाहिए। नमक खाना बन्द रखना चाहिए।

सप्ताह में तीन बार सारे बदन पर गीली मिट्टी का लेप लगाकर धूप में बैठे और सूख जाने पर स्नान करे। या एक आदमकद टब में गरम पानी भरकर उसमें ३० मिनट तक लेटे।

रोगों पर हरी बोतल का सूर्यतप्त जल दिन में ४ बार पीना चाहिए (मात्रा आधी छटाक) तथा नीला या हरा प्रकाश ३० मिनट तक रोज रोगी जगह पर डालना चाहिए या समूचे शरीर पर।

इस रोग में सदैव खुली हवा में रहना, धूमना तथा चररी नान लेना चाहिए। रोग रक्त शुद्ध होकर रोग के लक्षणों में दृष्टान्त मिलती है।

दाद

दाद रोग ही तीन-तीन घण्टे पर यदि घोंघी दवा देनी पड़े तो देकर उस स्थान पर उष्णकर मिट्टी या अरुण जिया जाय तो उसकी जड़ नष्ट

जाती है। सूखे दाद में उस अङ्ग को आधा घण्टा तक गरम पानी में डुबो रखने से लाभ होता है। उसके बाद उस पर उष्णकर गीली मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिए।

दाद रोग की बड़ी हुई दशा में और आर्द्र दाद होने पर उस स्थान को गुनगुने पानी में दिन में दो-तीन बार डुबो रखना चाहिए। तत्पश्चात् उस पर गरम और ठण्डी सेक देनी चाहिए। रोज रात को सोते वक्त दाद वाले स्थान पर उष्णकर गीली मिट्टी की पट्टी लगाकर सोना चाहिए। सप्ताह में १-२ बार पूरे शरीर की गीली चादर की लपेट लगानी चाहिये तथा रोज दो बार कटि स्नान लेना चाहिये। दिन में दो बार दाद पर भाप नहान देकर उसके बाद गीली मिट्टी की उष्णकर पट्टी रखने से भी लाभ होता है। ज्वर रहने पर रात में पेड़ पर भी गीली मिट्टी की उष्णकर पट्टी रखनी चाहिये। यदि पेट साफ न हो तो कुछ दिन उपवास या रसाहार करके एनिमा द्वारा पेट साफ कर लेना चाहिये। रोगी को नींबू मिला पानी प्रचुर मात्रा में पीना चाहिये और भोजन सप्राण और सादा करना चाहिये।

आसमानी रंग की बोतल के सूर्यतप्त जल की आधी-छटाक की ४ खुराकें रोज पीने और दो घण्टा तक नीला प्रकाश दाद पर डालने से उस रोग में जल्दी लाभ होता है।

अपरस

अपरस एक असंक्रामक चर्म-रोग है। गरम ऋतु में प्रायः यह रोग दवा रहता है और ठण्डे मौसम में उभड़ता है। जो लोग अधिक परेशानियों के शिकार रहते हैं उनको अवसर यह रोग होता है। अपरस कलाई, कुहनी घुटनो, कमर, कन्धो, एवं हथेलियों पर खास तौर पर होता है। आरम्भ में त्वचा गुलाबी रङ्ग की हो जाती है, फिर उस पर सफेद खुरद आते हैं जिसके छूट जाने पर त्वचा से रक्त रिसने लगता है।

चिकित्सा

७ से १४ दिन तक फलाहार करे, फिर फल-दूध पर रहे। ज्वर दूर होने तक एनिमा ले। नमक एकदम न खाये। रोज सुबह साधारण स्नान के पहले और बाद घर्षण-स्नान करे। सप्ताह में दो दो बार एप्सम साल्ट बाथ ले। अपरस की रोज नमक मिले गरम पानी से

घोकर उस पर जंतून का तेल या हरी वा नीली बोतल का सूर्यतप्त तेल लगावे। अपरस पर रोज नीली रोशनी डालवा भी जरूरी है। रोज हल्की कसरत और गहरी सांसों भी कुछ देर तक लेनी चाहिए। शेष चिकित्सा और पथ्य दाद की चिकित्सा और पथ्य की भांति है।

घमौरी

अम्होरी, घमौरी, या Prickly heat एक मामूली प्रकार का चर्म रोग है जो कुछ लोगों की त्वचा पर गर्मी और बरसात के मौसमों में उभरता है। इसमें छोटी-छोटी और लाल-लाल फुन्सियां निकलती हैं जो कभी-कभी पानी भी लिये हुये होती हैं और खुजलाती भी है।

चिकित्सा

प्रायः कुछ दिनों में घमौरी आप से आप अच्छी होजाती है। परन्तु यदि इससे तकलीफ हो तो कई दिनों तक रात भर के लिए पेडू पर गोली मिट्टी की उष्णकर पट्टी बांधनी चाहिए और कब्ज हो तो रोज सुबह एनिमा लेना चाहिए। साथ ही रोज दो बार समूचे बदन पर गोली मिट्टी का लेप लगाकर और उसे सुखाकर स्नान कर लेना चाहिए। भोजन अनुत्तेजक और सादा होना चाहिए। बरसात के पानी में खूब मलमल कर नहाने से भी घमौरी छूट जाती है।

धोबीइच

पानी में अधिक देर तक खड़ा रहते-रहते पैर की अंगुलियों की सधियों में सड़न पैदा हो जाती है और उसमें रह-रह कर असह्य खुजली उठती है, विशेषकर उस हालत में जबकि पैरों की अंगुलियां सूखी होती है। इसी को अंग्रेजी में 'धोबी इच' कहते हैं। जखम पर तीन-चार मिनट तक भाप देने के बाद उस पर आध घंटा के लिये गोली मिट्टी की उष्णकर पट्टी लगानी चाहिये, दिन में ३-४ बार। हरी बोतल का सूर्यतप्त तेल लगाना भी इस रोग में लाभ करता है।

वेवाई

पैर की मोटी त्वचा में वेवाई फटती हैं जो कभी-कभी बहुत तकलीफ देती है। पैर के उस भाग में समुचित रूप से रक्तसंचालन न होना, रक्त का विपाक्त होना, तथा पैर की खाल में कोई खराबी होना, इस रोग के होने के तीन कारण हैं।

चिकित्सा

इसमें खून को साफ करने के लिए कुछ दिनों (३ से ७ दिनों तक) केवल फल खाकर रहना चाहिये। इन दिनों दोनों समय गुनगुने पानी का एनिमा भी लेना चाहिए। फिर ७ दिन से १५ दिव तक फल, दूध, मठा पर रहे। इन दिनों भी जब पेट साफ न रहे तो शोषक से आने के बाद एनिमा लेना चाहिये। फल-दूध-मठा के बाद धीरे-धीरे सादे भोजन पर आ जाना चाहिए। जहां फटी हो उस स्थान को नमक मिले गुनगुने पानी से धोकर घोकर चालमोगरे के तेल या लाल बोतल के सूर्यतप्त तेल से वहां पर धीरे-धीरे १५ मिनट तक दिन में ३-४ बार मालिश करना चाहिये। रोज स्नान के पहले और बाद शोषक घर्षण स्नान करना चाहिये।

फीलपांव

दो एक दिनों का उपवास, ५-७ दिनों का रसाहार, तथा ८-१० दिनों तक फलाहार के साथ एनिमा लेकर पहले पेट को साफ कर लेना चाहिये। उसके बाद सादे और संप्राण भोजन पर रह कर नीचे का उपचार चलाया चाहिये। उपचार, फलाहार आरम्भ करने के दिन से भी चलाया जा सकता है।

रोग के स्थान पर आध घंटा तक गोली मिट्टी की उष्णकर पट्टी रखने के बाद उसको गरम पानी से धो डालें और लेटकर फीलपाव वाले पैर को १ घंटा तक ऊपर तान रखें। उसके बाद पैरों का एक गरम स्नान लेना चाहिये। यह क्रिया दिन में दो बार करनी चाहिये। इसके अलावा रात को सोते वक्त कमर की गोली पट्टी बांधनी चाहिए। दिन में दो बार कटि-स्नान भी करना जरूरी है।

पीली और हरी बोतल का सूर्यतप्त जल सम भाग लेकर उसकी ६ खुराकें (१ खुराक वरावर प्रायः छगक) दिन में पीना भी इस रोग में बड़ा लाभ करता है।

पसीना अधिक निकलना

त्वचा के छिद्रों से पसीना रिसना तो स्वाभाविक है। परन्तु जब शरीर से अस्वाभाविक रूप से पसीना छूटने लगे तो उसे अवश्य ही रोगमय बना चाहिये। किसी-किसी को रात को मोते में तापी पसीना जो अस्वाभाविक है।

चिकित्सा

शरीर से पसीना अधिक निकलना कमजोरी की निगानी है और यह कि रक्त में विजातीय द्रव्य का भार अधिक है। इसलिये शरीर को सबल बनाने के लिये एनिमा, कटि-स्नान, तथा कमर की गीली पट्टी आदि प्रयोगों द्वारा पेट को साफ कर लेने के बाद फल, दूध, ताजी तरकारिया आदि सादा और संप्राण भोजन खास तौर से करना चाहिये। रोगी के शरीर को दिन में दो-तीन बार और सोने जाने से पहले सहने योग्य गरम जल से भीगे और निचोड़े कपड़े से पौछ देना चाहिए।

केवल हाथों-पैरों में पसीना आता हो तो उपर्युक्त उपचार के साथ-साथ हाथों-पैरों पर आसमानी रंग की घोटल के सूर्य-तप्त तेल की मालिश भी करनी चाहिए।

छाला

छाला, क्षत या Ulcer कई प्रकार का होता है। किसी में केवल पछा रिसता है, किसी में रक्त चिपचिपाता रहता है, किसी में पीड़ा अधिक होती है किसी में कम। कोई पीव और गन्ध युक्त होता है, तो कोई पीव और गन्ध विहीन। छाला जब जल्दी अच्छा नहीं होता तो पुराना पड़कर कैंसर का रूप धारण कर सकता है। जिसके शरीर में विजातीय द्रव्य अधिक होता है उनके चर्म पर छाला पड़ने से वह जल्दी अच्छा नहीं होता।

चिकित्सा

नया और मामूली छाला, केवल उस पर कपड़े की ठीकी पट्टी बांध रखने और उसे बराबर तरफ करते रहने से ही अच्छा हो जाता है। परन्तु जब अधिक दिनों तक यह प्रयोग चले तो दिन में दो बार १० मिनट तक छाले पर हल्की भाप भी जरूर देना चाहिए। जब छाले से रक्त निकलता हो तो पट्टी को बर्फ जल में भिगो-भिगोकर पाले पर रखना चाहिए या छाले वाले स्थान को ठंडे जल में काफी देर तक डुबा रखना चाहिए।

रोगी जब बहुत दिनों तक खाट पर पड़ा रहता है तो उसकी पीठ आदि पर भ्रंश-धन (Bed sore) पड़ जाते हैं। उनकी निम्ने रोज दिन में तीन बार क्षत पर एक घंटा का गीली पट्टी और ३ बार पट्टी ५ मिनट तक भाप फिर ५ मिनट तक ठंडे पानी से भीया और दिनोत्त समझा १५ मिनट तक रहे। साथ ही दिन में दो बार

नमक मिले पानी से धोना भी चाहिए।

पुराने क्षत में दीर्घ उपवास या छोटे-छोटे कई उपवास के साथ एनिमा, कटि स्नान, पेड़ की गीली मिट्टी की पट्टी तथा कमर की गीली पट्टी का प्रयोग करके पहले पेट को साफ कर लेना जरूरी होता है। उसके बाद हर हफ्ते समूचे शरीर की गीली चादर की लपेट लगानी चाहिए। प्रतिदिन धूप में बदन को गरम करके शाम-सुबह कटि स्नान लेना चाहिए। शाम को सोने से पहले १५ मिनट-मेहन स्नान करना चाहिए। छाले को दिन में दो बार भाप से सेककर उस पर कपड़े या मिट्टी की गीली उष्णकर पट्टी २ घंटा तक बदल-बदलकर रखनी चाहिए। दिन में दो एक बार छालेवाले स्थान को गुनगुने पानी में काफी देर तक डुबाये रखना भी लाभ करता है। छाले को रोज नीम के पानी या नीबू का रस मिले पानी से धोकर साफ रखना चाहिए तथा नीबू का रस मिला पानी प्रचुर मात्रा में रोज पीना भी चाहिए।

मांस वृद्धि

मांस वृद्धि, अर्बुद या Tumour शरीर के भीतरी और बाहरी दोनों हिस्सों में हो सकता है। यह एक प्रकार का विजातीय द्रव्य ही है जो गांठ, गिल्टी या सूजन के रूप में मनुष्य के शरीर में वृद्धि पाता रहता है और तकलीफ देता रहता है। यह रोग पुराना पड़ने पर जरा मुश्किल से जाता है।

चिकित्सा

शरीर में ट्यूमर की उत्पत्ति का पता लगते ही कुछ दिनों तक उपवास करके या रसाहार पर रहकर कब्ज दूर करने तक रोज शाम को एनिमा लेना चाहिए। फिर उसके बाद दो सप्ताह तक फल और दूध या सादे भोजन पर रहना चाहिए। रोज साधारण स्नान के पहले और बाद में समूचे शरीर की मूखी मालिश करनी चाहिए। दिन में दो बार तीनिया स्नान और सप्ताह में दो बार एप्समसॉल्ट बाण देना चाहिए। हल्का व्यायाम और गहरी सास की कसरतें भी बिना नागा रोज करनी चाहिए। रोग जब तक दूर न हो जाय तब तक ऊपर द्वा कार्यक्रम रोज दोहराना चाहिए। रोग के स्थान पर मिट्टी की उष्णकर गीली पट्टी दिन में कम से कम दो बार जरूर लगानी चाहिए।

जुल पित्ती

ज्वर न हो तो दिन में दो बार शमूचे बदन पर कीचड़ का लेपकर उसके सूख जाने पर स्नान कर डालो। ठंडे जल की मालिश भी करनी चाहिए। कटि या मेहन-स्नान भी रोज दो बार करना चाहिए। जहरत हो तो

एक स्टीम बाथ भी दे दे। उपवास, रसाहार या फलाहार जब तक रोग न जाय करना चाहिए। ज्वर होने पर तीन बार तौलिया, दो बार कटि स्नान, रोग के स्थान पर २-२ घंटा बाद ३-४ मिनट भाप देकर हर २० दिन-के बाद ठंडी पट्टी बदल-बदल कर दे। पर हावत सुघरने पर यह क्रिया दिन में केवल दो बार करे।

नवां अध्याय

अचानक की तकलीफें

साप के काटे का इलाज—साप जैसे ही काटे वैसे ही काटे स्थान के ऊपर थोड़ी-थोड़ी दूर पर काटे स्थान और हृदय के बीच मजबूत रस्सी से खूब कसकर तीन बंधन बांध देने चाहिये। तत्पश्चात् काटे हुए स्थान पर तेज चाकू या ब्लेड से चीरा लगाकर उस स्थान पर मुंह लगाकर जहरीले रक्त को चूस चूसकर बाहर उगल देना चाहिए और उसके बाद मुंह को नीबू का रस मिले गरम पानी से शुद्ध कर लेना चाहिए। खून चूसकर फेक देने के बाद तीनों बंधनों को खोलकर उस स्थान को गहरे ठंडे पानी में डुबोकर मोटे कपड़े से रगड़-रगड़ कर डेढ़-दो घंटे या अधिक समय तक खूब धोना चाहिए। अन्त में घाव को नीबू का रस मिले पानी से धोकर रोगी को गुचगुने पानी का एक एनिमा देना चाहिए फिर पूरे शरीर का एक भाप-नहान। तत्पश्चात् रोगी को ठंडे जल से खूब नहलाकर ४५ मिनट का एक उदर-स्नान देना चाहिए साथ ही घाव पर मिट्टी की ठंडी पट्टी बांध देनी चाहिये जिसे गरम हो जाने पर बदलते रहना चाहिए।

यदि साप काटे २४ घंटे से ऊपर हो गया हो और रोगी के जीवित होने की आशा न हो तो उसके कद के बराबर एक गहरा कुआं खोदकर और उसमें मुह तक गीली साफ मिट्टी भरकर उसे उभी गीली मिट्टी भरे कुएं में गले तक गाढ़ देना चाहिए और सिर पर ठंडे पानी से तर तौलिया रख देना चाहिये और उसे हमेशा तर करते रहना चाहिए। रोगी को कम से कम २४ घंटे तक उसी प्रकार गढ़ा रखना चाहिए। जब उसे होश आ जाय तो कुएं में निगलकर उद्युक्त उपचार द्वारा उसे पूर्णतः

ठीक कर देना चाहिए।

बिच्छू के डंक मारने पर—डंक मारे स्थान को किसी गहरे बर्तन में भरे ठंडे पानी में डुबोकर किसी मोटे कपड़े से काफी देर तक रगड़-रगड़कर धोना चाहिए। अथवा उस स्थान वाले पूरे अङ्ग पर २०-२० मिनट के अन्तर से गीली मिट्टी की ठण्डी पट्टी लगानी चाहिए।

अन्य कीड़े-मकोड़ों के जहर को उतारने की तरकीब—बिच्छू के डंक मारने पर जो उपचार किया जाता है वही उपचार करना चाहिए।

पागल कुत्ते एवं अन्य प्रकार के जहरो का इलाज—पागल कुत्ता या गीदड़ के काट खाने पर उस स्थान को दबा-दबाकर काफी खून निकाल देना चाहिए। फिर घाव को नीबू का रस मिले पानी से खूब अच्छी तरह धोकर साफ करना चाहिए। तत्पश्चात् घाव को पीछकर उसे किसी लोहे की सलाई के सिरे को आग में लाल करके उससे जलाना चाहिए। उसके बाद ऊपर बताये गये साप के काटे वाला उपचार करना चाहिए।

जहर खा लेना—तेजाब आदि का जहर खा लेने पर रोगी को दूध या पानी में अण्डे की सफेदी अच्छी तरह फेंटकर या सिर्फ दूध या सिर्फ ठंडा पानी कई बार काफी मात्रा में पिलाना चाहिए। उतना ही दूध अण्ड-डियों में पहुंचाना चाहिए जितना रोके सकें। उगड़े बाद रोगी की गर्दन के सामने बाने हिस्से पर मिट्टी की उष्णकर गीली पट्टी लगानी चाहिये जिसे बदलते रहना चाहिए।

यदि कोई व्यक्ति ऐसा जहर खा ले जिन १ उसके दुर्

शोथ आदि न जले हो तो उसे फोरन की कराकर पेट में बरहर को बाहर निकाल देना चाहिए। इसके लिये गरम पानी में अधिक नमक मिलाकर हर ५ मिनट बाद पिलाते रहना चाहिए। हलक में उंगली आदि डालकर भी कराई जा सकती है। कई बार-बार करानी चाहिए। इसके अलावा नमक मिले गुनगुने पानी का दो-एक एनिमा भी देना चाहिए। फिर एक पूरे शरीर का भाग नहान और तत्पश्चात् उदर-स्नान देना चाहिए।

शीघे का चूरा खा खेने पर गाय-का दही पिलाना चाहिए।

प्रफोम का जहर उतारने के लिये हींग-को छाछ में घोलकर पिलाना चाहिए या १ तोला जामुन के पत्तों का रस।

घतूरे का विष उतारने के लिये नमक को पानी में मिलाकर पिलाना चाहिए या गूलर की जड़ की छाल को काशीमिर्च के साथ पीसकर पिलाना चाहिए।

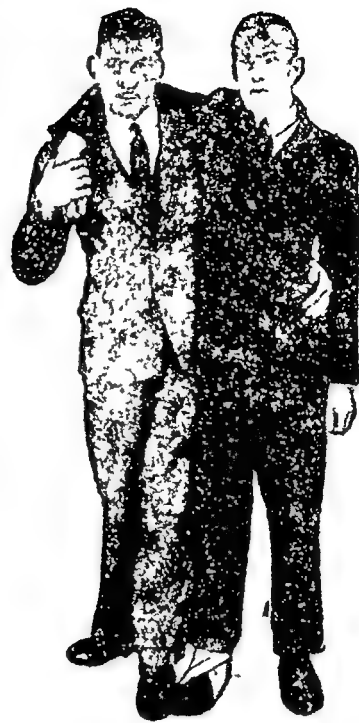
सलिया-विष को दूर करने के लिये कड़वी नीम की पत्तियों को गरम जल के साथ पीसकर पिलाना चाहिए या दूध में घी मिलाकर।

भङ्ग का नशा भरहर की दाल का धोवन पीने से उतरता है।

पारे-जस्ते का जहर गेहूँ के आटे को पानी में घोल कर पीने से उतर जाता है।

कुबिला का जहर घी मिला दूध पीने या जामुन की दुधनी का १० माशा चूर्ण फाड़कर पानी पीने से उतर जाता है।

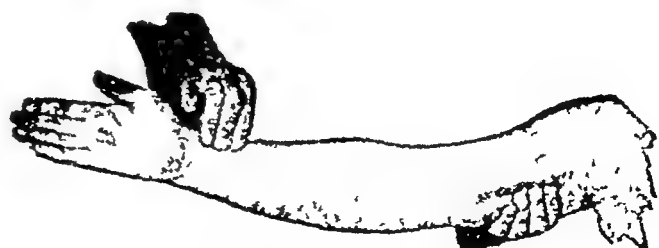
चोट लगना—रि मे मोच या कुचलन लग जाने पर तुरंत प्रथम उस जोड़ पर ४ इस शकल की कपड़े की पट्टी मसालों से बाधनी चाहिए और रोगी को सहारा देते हुये बिबिरसा के स्थान पर पहली पट्टी को खोलकर चोट की जगह पर ठंडे पानी से तर की हुई और निचोड़ी हुई कपड़े को एक दूसरी मोटी और लम्बी २-३ बार लपेट करके बांध देनी चाहिए। अगर हो सके तो चोट वाले स्थान को २-३ मिनट तक बर्फ से ठंडा किये हुये जल में डुबोये जाय, फिर निहाल ले, तत्पश्चात् थोड़ा देर बाद पुनः वैसे ही जल में डुबो दे। आवश्यकतानुसार इस क्रिया को ४-५ बार दो पट्टे तक करते रहना चाहिए। यदि स्थान



चोट लगे आदमी को सहारा देना

पर फिर भी सखी ब की रहे तो उस पर गरम-ठंडी सेंक देनी चाहिए।

चोट के स्थान पर घाव होकर यदि खून बहना जारी हो जाय तो उस जगह पर अंगूठे या उंगलियों से सीधा दबाव डालकर घाव पर साफ कपड़ा की कई तहों की ठंडी पट्टी बांध देनी चाहिए और ऊंचा करके रखना चाहिए। ठंडी पट्टी को ५-७ मिनट तक घाव पर रखने के बाद ५-७ मिनट के लिये हटा लेना चाहिए और उसके बाद फिर रख देना चाहिए।



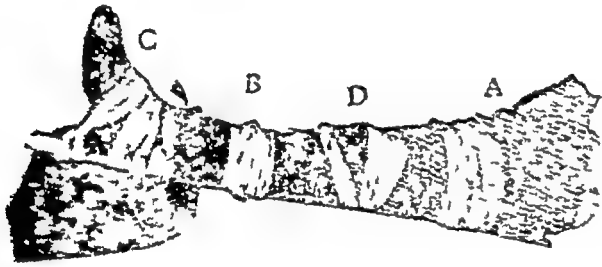
उंगलियों से दबाव डालकर खून बन्द करना

घू से का घात आदि भीतरी चोटों का इलाज उदर और मेहन स्नानों के साथ रक्त निकालने वाले बाह्य चोटों के इलाज की भांति ही करना चाहिए।

धन्वन्तरि

रक्त के रक्त को धोकर निकालने के लिये, कपड़े, या कपड़े के लिये जले भाग को फौरन ठंडे पानी के भीतर डुबाने से वहीं घण्टो हिलाते रहना चाहिये। पीड़ा जब शान्त हो जाय तब रक्त निकलने वाले बाहरी चोट के उपचार की तरह जिसका जिक्र ऊपर हो चुका है, घाव पर गीले कपड़े की ठंडी पट्टिया बार-बार लगानी चाहिए। नीचे की पत्तियों का रस, धीकुआर का रस मक्खन के साथ या सालू पीसकर लगाना भी उपकारी होता है।

जब समूचा शरीर बुरी तरह से जल गया हो तो समूचे शरीर को ठंडे पानी से भरे होज में डुबो रखना चाहिए नथुनों को पानी से बाहर रखकर। दो तीन घण्टों से लेकर दो-तीन दिनों में जलन और दर्द दूर हो जायगी। होज के पानी को बार-बार बदलते रहना चाहिये। जलन और दर्द शांत हो जाने पर रोगी को होज से बाहर निकालकर घावों पर नारियल का तेल एक भाग और चूने का पानी दो भाग मिलाकर साफ रुई के फाये से लगाते रहने से वे शीघ्र भर जायेंगे।



चोट लगे भाग को कड़ा सहारा

जल में डूबना—डूबते हुए आदमी को बचाने के बाद सबसे पहले उसकी सांस को जारी करने का उपाय करना चाहिए, उसके बाद शरीर में गरमाई लाने का। शरीर में गरमाई लाने के लिए रोगी के पेट के ऊपरी भाग पर, दोनों बगलों में, पावों के तलुओं के ऊपर तथा उनके नीचे गरम जल से भरी बोतलों या बालू से भरी पोटलिया चाहिये। जल उतरने से बचना चाहिए।

जब रोगी मागे या जब उसके नीचे चम्मच गरम गरम दूध बेहोश हो हवा तो पर

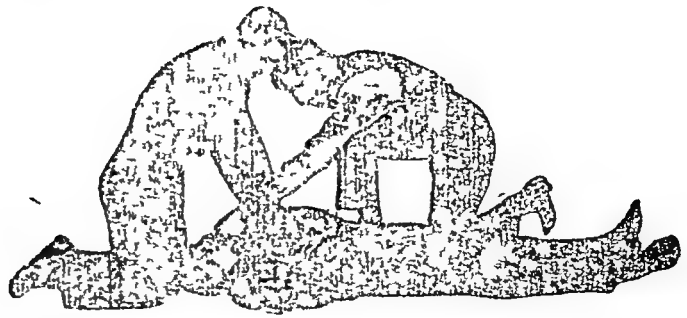
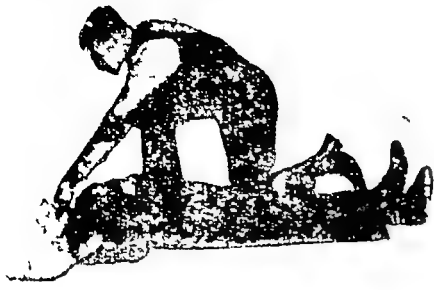
जल में डूबना—डूबते हुए आदमी को किसी ठंडे और हवा-दार जगह के लिये ला विछौना लगाकर लेटना चाहिये। शरीर का पन्ना, जूने के साग जल थोड़ी-थोड़ी ठंडे पल्ल के तर पंखा के अन्तर से उसे ठंडा रखें। खल में कपड़ा लपेट कर रीढ़ पर बदल-लपेट कर आदमी को ठंडा रहना है। ठंडे जल से भीनी पानी पर डालें। ठंडे पानी का पेशा हो उरयोगी पानी।

जल में डूबना—डूबते हुए आदमी को बचाने के बाद सबसे पहले उसकी सांस को जारी करने का उपाय करना चाहिए, उसके बाद शरीर में गरमाई लाने का। शरीर में गरमाई लाने के लिए रोगी के पेट के ऊपरी भाग पर, दोनों बगलों में, पावों के तलुओं के ऊपर तथा उनके नीचे गरम जल से भरी बोतलों या बालू से भरी पोटलिया चाहिये। जल उतरने से बचना चाहिए।

जब रोगी मागे या जब उसके नीचे चम्मच गरम गरम दूध बेहोश हो हवा तो पर

जल में डूबना—डूबते हुए आदमी को बचाने के बाद सबसे पहले उसकी सांस को जारी करने का उपाय करना चाहिए, उसके बाद शरीर में गरमाई लाने का। शरीर में गरमाई लाने के लिए रोगी के पेट के ऊपरी भाग पर, दोनों बगलों में, पावों के तलुओं के ऊपर तथा उनके नीचे गरम जल से भरी बोतलों या बालू से भरी पोटलिया चाहिये। जल उतरने से बचना चाहिए।

जल में डूबना—डूबते हुए आदमी को बचाने के बाद सबसे पहले उसकी सांस को जारी करने का उपाय करना चाहिए, उसके बाद शरीर में गरमाई लाने का। शरीर में गरमाई लाने के लिए रोगी के पेट के ऊपरी भाग पर, दोनों बगलों में, पावों के तलुओं के ऊपर तथा उनके नीचे गरम जल से भरी बोतलों या बालू से भरी पोटलिया चाहिये। जल उतरने से बचना चाहिए।



अधिक वेहोश आदमी की चिकित्सा नं० १

अधिक वेहोश आदमी की चिकित्सा नं० २

दसवां अध्याय

ऋतु सम्बन्धी रोग

ऋतु आरम्भ में विलम्ब

यदि कोई जवान लड़की इस योग्य हो गयी हो कि मासिक धर्म हो, फिर भी उसे मासिकधर्म न हो तो वह रोगी है। यदि ऐसी लड़की में जवानी के सारे लक्षण हो मगर वे बिन्हा जो मासिक धर्म के जारी होने के लक्षण हैं प्रकटित: कम या अधिक पाये जाते हैं तो समझना चाहिए कि उसका अण्डाशय बहुत छोटा है या है ही नहीं। इसमें रोग को असाध्य समझना चाहिये। इसी प्रकार यदि किसी युवती को मासिक धर्म होने के सारे लक्षण हो रहे हों भी ऋतु का रक्त जारी न हो तो समझना चाहिए कि उसके मुख का पर्दा किसी कारण से बंद हो गया है, जिसको छेदकर माहवारी का रक्त बाहर नहीं निकल पा रहा है। ऐसी दशा में भी माहवारी का रक्त जारी कराने में कोई चिकित्सा कारगर नहीं हो सकती। हाँ ऐसी हालत में नश्तर से कुछ काम आ सकता है।

इस सम्बन्ध में एक बात और जान लेनी चाहिये। यदि प्रथम ऋतु होने के पहले भी स्त्री गर्भवती हो जाती है। इस दशा में ऐसी स्त्री 'ऋतु में विलम्ब' का रोग नहीं करी समझी जा सकती है।

ऋतु-आरम्भ में विलम्ब प्रायः उन लड़कियों में होता है जिनके शरीर में रक्त की कमी होती है। इन लड़कियों को मासिक धर्म और माहवारी जैसे शरीर को कमजोर करने वाले रोगों के समुह में फंसी होती हैं। इसके प्रति-

रिक्त अविकसित गर्भाशय और डिम्बाशय, उनकी सृजन, गर्भाशय का अपनी जगह से टला होना, छूतवाले रोग, गंदी वायु में रहना-सहना, व्यायाम का अभाव, मिथ्या आहार, अधिक चिन्ता, शोक, भय आदि तथा कसर कर साड़ी बांधना आदि भी इस रोग के कारण हो सकते हैं।

ऋतु होने की उम्र में ऋतु आरम्भ न होने से लड़कियों को बड़ी तकलीफ होती है। सिर दर्द, चक्कर आना, भूख का न लगना, मानसिक गड़बड़ी, पेट के रोग तथा छाती के अनेक रोग आ घेरते हैं।

इस रोग की चिकित्सा के लिए सर्व प्रथम रोग के कारणों को त्याग कर देना चाहिए और संयमी जीवन विताना चाहिए। शुद्ध वायु में रहना, उचित व्यायाम करना, सदैव प्रसन्न रहना, साफ सुथरे वस्त्र धारण करना, मिरच मसाला, सफेद चीनी, नशीली चीजों तथा सभी उत्तेजक खाद्यों से परहेज करना इस रोग को दूर भगाने में मदद करते हैं।

प्रतिदिन सुबह-शाम नियमित रूप से शक्ति-अनुसार मेहनत स्नान अथवा कटि-स्नान करना चाहिए। रात को या तीसरे पहर रोज आध घण्टा के लिए गीली मिट्टी की पट्टी पेट पर बांधनी चाहिए तथा महीने में एक-दो बार पूरे शरीर का या केवल पेट का वाष्प-स्नान लेना चाहिए।

ऋतु का असमय में चंद हो जाना

प्रथम बार माहवारी होने के बाद से प्रौढावस्था में

माहवारी के प्रकृतित. बंद होने तक के समय के बीच में ही माहवारी बन्द हो जाना अस्वाभाविक है, अतः रोगों में इसकी गिनती होती है। इस अवस्था को ऋतुरोध, रज.स्तम्भ, नष्टार्तव या अग्रेजी में 'एमीनोरिया' कहते हैं। परन्तु गर्भावस्था में और प्रसव के बाद बहुत दिनों तक बच्चा को दूध पिलाने के समय स्वाभाविकतया माहवारी का बन्द होना रोग नहीं है।

मिथ्या आहार-विहार, आलस्य, अधिक परिश्रम, उत्तजक औषधियों और नशीली वस्तुओं का सेवन, भय, क्रोधादि मानसिक उत्तेजनार्थ, रक्ताल्पता, क्षय, मलेरिया आदि रोग, सहसा जाड़ा लग जाना, बर्फ का पानी पीना, माहवारी के दिनों में भीगना, गर्भाशय के रोग जैसे गर्भाशय का मुंह फिर जाना, उसमें सूजन होना, उसका टल जाना, पाखाने के मुकाम का रोग, तिल्ली या जिगर का रोग, गर्भपात, कम भोजन मिलना, अधिक पतला होना, अधिक मोटा होना तथा अधिक रक्त होजाना और गुप्त-इन्द्रिय की निर्बलता के कारण वजाय योनिमार्ग से शरीर के अन्य मार्गों—नाक, कान आदि से उसका निकलना आदि ऋतु के असमय में बन्द हो जाने के कारण हो सकते हैं।

असमय में ऋतु बन्द हो जाने से स्त्री को बड़ा कष्ट होता है। पीठ, कमर और सर में दर्द होता है। पेड़ू भरा-भरा सा प्रतीत होता है तथा मतली, कै, श्वास-कष्ट, थकावट, आलस्य, निद्रा आदि भी सताने लगते हैं।

इस रोग की चिकित्सा के लिए भी संयमी जीवन बिताना और स्वास्थ्य के अन्य नियमों को पालन करना जरूरी है, साथ ही जिन कारणों से यह रोग होता है उन्हें दूर कर देना चाहिए। तत्पश्चात् यदि रोगिणी बहुत कमजोर न हो तो उसे ३ दिन तक फलों या सब्जियों के रस पर रहना चाहिये और आवश्यकतानुसार एक या दोनों समय एनिमा लेना चाहिये। फिर सात दिनों तक फलाहार करना चाहिये। उसके बाद १० दिनों तक फल-दूध या मठा पर रहना चाहिये। फलाहार और फल-दूध पर रहने के दिनों में सुबह या शाम एक बार एनिमा भी लेना जरूरी है। यदि रोगिणी बहुत कमजोर है तो वह तीन दिन का रसाहार न चलावे अपितु अपने रोग की चिकित्सा का आरम्भ वह सात दिन के फलाहार से करे।

फल और दूध आरम्भ करने के दिन से सवेरे मेहनत, स्नान और तीसरे पहर या रात में सहने लायक गरम पानी के टब में पैरों को बाहर निकालकर केवल बैठा जाय, पेड़ू को मलने की जरूरत नहीं है। शक्ति अनुसार ५ से १५ मिनट तक गरम पानी के टब में बैठे रहना चाहिए। पानी बराबर गरम रहे इस बात का ध्यान रखना चाहिए। इसके लिये थोड़ी थोड़ी देर बाद टब से २-३ लोटे पानी निकालकर उतना ही डालते रहना चाहिए। टब से निकलने के बाद शरीर को पहले ठंडे पानी से भीगे और निचोड़े तौलिये से उसके बाद सूखे तौलिये से पोछना चाहिए। भोजन और इस स्नान में २ घंटे का अन्तर जरूर रखना चाहिए। कभी-कभी धूप-स्नान और १५ दिनों में एक बार भाप नहान लेने से इस रोग में जल्दी लाभ होता है। रोगिणी को शक्तिभर टहलना या कोई हल्की कसरत प्रतिदिन करना चाहिए, तथा सुबह-शाम गहरी सांस की कसरत भी। आवश्यकता पड़ने पर पेड़ू पर गीली मिट्टी की पट्टी और उस पर कभी कभी भाप-स्नान का प्रयोग भी लाभदायक सिद्ध होता है।

यदि भीगने या सर्दी के कारण ऋतु बंद हुआ हो तो रजोदर्शन के समय के पूर्व पावों का गरम स्नान करना चाहिये; साथ-साथ कटि-स्नान और गुनगुने पानी का एनिमा भी लेना चाहिए।

अन्ननास, मछली, तिल, मसूर, दही, पका पपीता, कच्चा ताजा दूध, कच्चे पपीते की तरकारी, प्याज, दालें, अंकुरित चना तथा मूंग जैसे फासफोरस वाले साध पदार्थ इस रोग में लाभ करते हैं।

दर्द के साथ ऋतु होना

यह रोग निम्नलिखित कारणों से होता है:—

(१) योनिमार्ग के निचले भाग में दोष के कारण संभाव उत्पन्न हो जाने से।

(२) शरीर में रक्त की कमी एवं कमजोरी में।

(३) शरीर के रक्त के दूषित हो जाने से।

(४) मिथ्या आहार।

(५) वस्त्रोद्धार में रक्त संचय के साथ प्रदाह।

(६) पुरुष के सहवास में अधिक रहना।

ग्रालसी जीवन बिताना, किसी प्रकार की कसरत रिश्म न करना । दिन मे सोना ।

1) ऋतु के समय अथवा उसके पहले पुरुष-सहवास

। मय, शोक आदि मानसिक वेदना ।

०) गर्भाशय-द्वार का पैदायशी तंग होना ।

१) गर्भाशय के मुख पर बतीड़ी होना, उसका कल आना, उलट जाना अथवा उसमे सूजन का

२) सड़े होने, चलने एव बैठने-उठने के गलत

। रोग की चिकित्सा के लिये सर्वप्रथम उन कारणों कर देना चाहिए जिनकी वजह से रोग की हुई है । अर्थात् शरीर मे विशेषकर पेडू मे एकत्र हो जो अप्राकृतिक खान-पान एव आहार-विहार के हैं, दूरकर देना चाहिए । इस रोग के जाने मे 1 से सालभर तक लग सकता है जो शरीर मे एकत्र कप्र अथवा अधिक परिमाण तथा रोगिणी के मे मौजूद कम अथवा अधिक जीवनी-शक्ति पर करता है । रोग जब तक जड़-मूल से चला न जाय क पुरुष-सहवास से परहेज करना चाहिए । चाय, प्रादि सभी नशीली और उत्तेजक वस्तुयें त्याग चाहिए । कब्ज न होने देना चाहिए । शक्तिअनुसार धुली वायु मे सवेरे-शाम टहलना चाहिए ।

प्रारम्भ मे मासिक शुरू होने के ७ दिन पहले ४ आहार और तीन दिन केवल सुस्वादु मौसमी फलों करना चाहिए । इन दिनों दोनों वक्त एनिमा लेकर ताक भी करना चाहिए; और रोज एक टब में ५ गर्म शोध गरम पानी भरकर उसमे ५ से ३० मिनट बैठना चाहिए । दर्द अधिक होने पर दर्द वाले दिन पर दिन रात मे २-३ बार गर्म और ठंडे पानी की दे । कभी कभी दर्द की हातत मेरदण्ड के निचले भाग पर पतल भरने के बाद उसपर और बस्ति देश में केवल पानी की सेंक देने मे भी लाभ होता है । रोग का रोग पर परत और टण्डे जल की पट्टी के स्थान पर रोग और टण्डे जल से भरे टब के बारी-बारी से बैठना

उपर्युक्त के अतिरिक्त रोगिणी को रोज प्रातःकाल एक बार कटि-स्नान, तथा सायंकाल एक बार मेहन स्नान लेना जरूरी है, तथा रात मे पेडू पर मिट्टी की पट्टी बांधकर सोना भी । इस रोग मे स्थानीय वाष्पस्नान वा केले की पत्ती रखकर धूप स्नान से भी बड़ा लाभ पहुंचता है । पेडू मे दर्द हो तो मिट्टी की गरम पट्टी से आराम पहुंचता है ।

खून निकलने के दिनों में दर्द को शान्त करने के लिये गर्म पानी के टब में न बैठकर केवल सेकों से ही काम चलाना चाहिए ।

अत्यधिक ऋतु-रक्त-स्राव

मासिक धर्म के दिनों मे जब ऋतु का रक्त आवश्यकता से अधिक जाने लगता है तो उसे अत्यातंव, रजाधिक्य अथवा अंग्रेजी मे 'मेनोरेजिया' रोग कहते हैं । इस रोग में माहवारी के समय से पहले अथवा उसके बाद भी अधिक परिणाम में ३ से ७ दिनों तक रक्त निकलता रहता है । यह रोग प्रौढ़ा स्त्रियों को जो अधिक सन्तानों को जन्म देती हैं, अधिक होता है । शरीर मे दोष एकत्र होकर डिम्बकोष अथवा डिम्बप्रणाली मे बतीड़ी वा कैसर तथा गर्भाशय मे प्रदाह वा सूजन पैदा कर देते है जिसकी वजह से रक्त पतला एवं दूषित होकर स्राव अधिक मात्रा मे होने लगता है । इस रोग मे सिर, कमर, पीठ एवं पैरों मे दर्द हुआ करता है, भूख बन्द हो जाती है, कभी-कभी जाड़ा सा मालूम होने लगता है और पैरों के तलुए ठंडे हो जाते हैं । रोग को बढी हुई अवस्था में उचित उपचार के अभाव में रोगिणी के प्राणों पर भी आ बनती है ।

दर्द के साथ ऋतु होने के जो कारण ऊपर गिनाये गये हैं लगभग वे ही सब कारण इस रोग के भी समझने चाहिए । उनके अतिरिक्त अधिक पुरुष सहवास, विगड़ी हुई माहवारी, ऋतु के अलावा गर्भाशय से रक्तस्राव, शरीर मे रक्त की अधिकता, यकृत मे शोध, अधिक भोजन तथा गर्मी का मौसम प्रादि भी इस रोग के कारण हो सकते हैं ।

रोग के असली कारण को दूँटकर उसको दूर करना ही इस रोग का उचित उपचार है । रोगी को रोग निवृत्ति तक विस्तर पर निटायें रखना चाहिए । विस्तर का पाय-ताला सिंहाने से थोड़ा ऊँचा रखना चाहिए । एनिमा

द्वारा बीच-बीच में पेट साफ कर देना चाहिये । रोज एक बार ठंडे पानी का इस लेकर योनि मार्ग को धो देना भी जरूरी है । यदि खून अत्यधिक जाता हो तो कपड़े की एक थैली में बर्फ भरकर पेड़ पर रखना चाहिए तथा योनि मार्ग में भी बर्फ के कुछ टुकड़े रख देने चाहिए । जब रक्तस्राव में थोड़ी कमी हो जाय तो योनिमार्ग में बारीक भीना कपड़ा लगा देना चाहिए ताकि रक्त को गाढ़ा होने का अवसर मिले । उसके बाद से हल्की कसरत या शुद्ध वायु में टहलना आरम्भ करना चाहिए तथा २४ घंटों में दो बार मेहन और दो बार उदर-स्नान लेना चाहिए । रोग की बढ़ी हुई अवस्था में रात भर के लिये कमर की गीली पट्टी का भी प्रयोग करना चाहिए ।

सब तरह के उत्तेजक भोजन का त्यागकर देना चाहिए । मांस-मछली, मिर्च-मसाला, सफेद चीनी आदि को हाथ से भी नहीं छूना चाहिए । फलों के रस या फल-दूध या मठा पर कुछ दिनों तक रहना चाहिए । उसके बाद उबली हरी साग-सब्जियाँ, सलाद और चोकर मिले गेहूं के आटे की रोटी या दलिया लिया जा सकता है ।

अत्यल्प ऋतु-रक्त स्राव

किसी-किसी स्त्री के स्वभाव एवं प्रकृति के अनुसार साधारणतः प्रति मास जितना मासिक स्राव होना चाहिए उससे कम उसे मासिक स्राव होना अत्यार्तव, स्वल्परजः अथवा अंग्रेजी में 'स्कैन्टी मेनस्ट्रुएशन' रोग कहलाता है । गर्भाशय रोग, क्षय रोग वा मानसिक अवसाद आदि इस रोग के परिणाम होते हैं । पहले ३ दिन तक रसाहार फिर तीन दिनों तक फल-दूध पर रहकर और दोनों समय एनिमा लेकर पेट को साफ कर लेना चाहिए । तत्पश्चात् सवेरे-शाम २०-२० मिनट तक मेहन स्नान लेना चाहिए और रात के लिये पेड़ पर गीली मिट्टी की पट्टी लगाना चाहिए ।

रजो निवृत्ति के बाद के कष्ट

४०-४५ वर्ष की अवस्था पार कर चुकने के बाद जब माहवारी सदा के लिये बन्द हो जाती है तब कुछ रोगी स्त्रियों की वह अवस्था बड़ी सङ्कटपूर्ण हो जाती है । उस समय उन्हें चक्कर आना, छाती में दर्द होना, जोड़ों में दर्द होना, पाचन शक्ति का विगड़ जाना, कोष्ठबद्धता,

चर्बी छा जाना तथा पागलपन आदि कितने ही शारीरिक और मानसिक विकार सताने लगते हैं । लेकिन ऐसा होना सिर्फ इसलिये है कि ऐसी स्त्रियों का स्वास्थ्य पहले ही से गिरा होता है ।

मासिक धर्म सदा के लिये बन्द हो जाने के वा किसी प्रकार का कष्ट होने पर नीचे का उपचार चला में अवश्य लाभ होता है—

रोज गहरी सास लेने की क्रिया करना, प्रातः का दूर तक शुद्ध वायु में टहलना, बदन की सूखी मालिश प्री । उसके बाद ठंडे जल से स्नान, साग-सब्जियों एवं फल-दूध या मठा का सेवन, चोकरदार आटा, छिलकेदार दात (कम परिमाण में) कनादार चावल का सेवन, उदर पर मेहन स्नान तथा पेड़ पर गीली मिट्टी की पट्टी लगाना, सूर्य-स्नान सप्ताह में एक बार तथा कम होने पर उपवास या रसाहार पर रहकर एनिमा द्वारा पेट साफ करना ।

अनिर्यामत मासिक धर्म

इस रोग में यह नहीं पता रहता कि मासिक धर्म कब होगा अथवा वह कितने दिनों तक रहेगा ? कभी मास में दो बार मासिक धर्म हो जाता है, कभी ३-४ मास बाद ऋतु आता है, तथा कभी एक या दो मास तक लगातार रक्तस्राव होता रहता है और कभी उससे कम दिनों तक । इस रोग में कमर, पेट, पेड़ तथा दोनों स्तनों में भी दर्द होता है, तथा आख, हाथ की हथेलियों एवं योनि में जलन होती है । कण्ठ के साथ मासिक होने के जो कारण और उपचार ऊपर बताए गए हैं, वे ही कारण और उपचार इस रोग के भी हैं ।

ऋतु के अलावा गर्भाशय से रक्त-स्राव

मासिक धर्म के अलावा यदि अन्य समयों में भी गर्भाशय से रक्तस्राव हो तो उसे रोग जानना चाहिए । इस रोग को अंग्रेजी में 'मेट्रोरेजिया' कहते हैं । गर्भाशय में रक्तस्राव और प्रसव के समय अधिक रक्तस्राव रोग के अन्तरगत माने जाते हैं ।

प्रसव के समय किसी पदार्थ का अन्दर रह जाना सगर्भावस्था में इन्द्रिय चालन के फलस्वरूप गर्भाशय के बाहर रज और वीर्य का मिलन, गर्भाशय का मुड़ा होना अन्य गर्भाशय सम्बन्धी गड़बड़ियाँ इस रोग का कारण

होती हैं। खान-पान की गड़बड़ी, मानसिक उद्वेग, पेड़ू में चोट लगना, पेशरी आदि का व्यवहार तथा औषधियों का अधिक सेवन, आदि इस रोग के अन्य कारण हैं।

इस रोग में ज्वर रहता है, सास लेने में कष्ट होता है, पेट साफ नहीं रहता, शरीर में आलस्य और सिर में भारीपन रहता है तथा रक्त अधिक जने के कारण रोगिणी कभी-कभी बेहोश भी हो जाती है।

इस रोग में रोगिणी को आराम से लिटाये रखना चाहिये। यदि रक्त-स्राव बहुत अधिक हो तो ठंडे पानी में साफ चिथड़ा भिगोकर उससे योनिद्वार को बन्द रखना चाहिये। तलपेट पर ठंडे पानी की पट्टी या मिट्टी की भीली पट्टी लगानी चाहिए तथा सुबह-शाम मेहन या उदर-स्नान लेना चाहिए। रोग का जोर रहने तक केवल खाहार, मठा या नोबू के रस अथवा फलाहार या फल-दूध पर रहना चाहिए। यदि पानी पीकर और एनिमा लेकर पूर्ण उपवास किया जाय तो अधिक लाभ होगा। रोग जब घटने लगे और काफी घट जाय तब धीरे-धीरे प्राकृतिक आहार पर आ जाना चाहिए।

रक्त-गुल्म

गर्भाशय में जब ऋतु का रक्त किसी कारण से जमकर गोला का आकार धारण कर लेता है तब उसे रक्त-गुल्म रोग कहते हैं। रक्तगुल्म और गर्भ दोनों ही में घड़कन होती है और दोनों ही में मासिक स्राव बंद रहता है। प्रत पेट में रोग है या गर्भ, इसका जानना बड़ा कठिन हो जाता है। इसलिए रोग का पूर्ण निश्चय हो जाने पर ही उसकी चिकित्सा आरम्भ करनी चाहिए, अन्यथा भ्रूण-रक्षण हो जाने की बड़ी सम्भावना रहती है। इसी बात को ध्यान में रखकर आयुर्वेदवाच्यों ने इस रोग की चिकित्सा के प्रथम में लिखा है—'मासे व्यतीते दशमे क्षिप्त्य' अर्थात् दस मास पर्यन्त प्रतीक्षा कर लेने के बाद ही जब गर्भ न सावित हो तभी रक्त-गुल्म-रोग नमन कर देना चिकित्सा करनी चाहिए।

इस रोग की चिकित्सा यही है जो ऋतु का प्रसव न हो जाने की है।

प्रदर

यह रोग शरीर में उत्पन्न होने लगता है और रक्त-स्राव में निमित्त होता है जो ३ से ६

दिन तक रहता है। यह स्वाभाविक है। पर ६ दिन से अधिक दिनों तक ऋतु का रक्तस्राव होते रहने से वह बिगड़कर प्रदर रोग का रूप धारण कर लेता है। प्रदर का श्लेष्मिकस्राव नीला, गुलाबी, सफेद, लाल, हरा, पीला, गाढ़ा, पतला, मास के छिछड़े सहित, फेनदार, लसीला, बेबदबू का तथा बदबूदार कई रूप-रंग का होता है। इस रोग को साधारण तौर पर श्वेतप्रदर तथा अग्रेजी में 'ल्यूकोरिया' या 'व्हाइट्स' कहते हैं। प्रदर का स्राव गर्भाशय, योनि और उसके आसपास के यन्त्रों में प्रदाह होने के कारण होता है। यह स्राव कभी बहुत अधिक और कभी बहुत कम मात्रा में होता है। साधारणतः माहवारी के समय ही प्रदर का स्राव होता है। अधिक स्राव होने पर पेड़ू में भार पैदा हो जाता है, सर में चक्कर आने लगता है, शरीर और हाथ-पैरों में दर्द और ऐंठन होने लगती है, मतली और कं आने लगते हैं, कमजोरी बहुत बढ़ जाती है, स्त्री का सौंदर्य नष्ट हो जाता है, मुंह सूज जाता है, आँखों के चारों तरफ काला घेरा पड़ जाता है शरीर पीला पड़ जाता है, मुख पर भुर्रिया पड़ जाती हैं। किसी का शरीर ढीला और किसी का दुबला-पतला हो जाता है, कमर, पीठ, और सारे शरीर में थोड़ा बहुत दर्द रहने लगता है, आँखों एवं हथेलियों और पाव के तलुओं में जलन होती है, तन्द्रा, ज्वर, मूर्छा, प्यास, कब्ज आदि रोगिणी को सताने लगते हैं, भूख मर जाती है, योनि में खाज, दाने एवं सूजन आजाती है, पुरुष सहवास के समय दर्द होता है, पेशाव में जलन होने लगती है, किसी काम में मन नहीं लगता, मिजाज चिड़चिड़ा हो जाता है, मास फूलने लगती है, दिल की धड़कन का रोग हो जाता है, प्रदर के स्राव से योनिमार्ग में घाव होकर भवाद निकलने लगता है, पीलिया, हिस्टोरिया या राज-यक्ष्मा रोग उत्पन्न हो जाता है तथा गर्भ-स्थिर नहीं होता और स्त्री वान्ध हो जाती है।

इस रोग के मूल कारण अप्राकृतिक जीवन, अप्राकृतिक भोजन, गंदी आदतें, एवं अस्वस्थकर वातावरण हैं। उनके प्रतिरिक्त इस रोग के निम्नलिखित कारण भी हो सकते हैं —

अधिक पुरुष सहवास। दवाओं का अधिक सेवन। पैरों में घाव आदि का योनि में प्रयोग। अजीर्ण और

कब्ज । पित्रा के सुजाक दोष से कन्या को बचपन से ही यह रोग हो जाता है जिसे बचपन का श्वेत प्रदर या अग्रजी में इनफैंटाइल ल्यूकोरिया कहते हैं । कृमि और गण्डमाला आदि रोगों से भी बचपन में ही यह रोग हो जाता है । मदिरा, भाग आदि नशीबी चीजों का सेवन । गर्भपात । निरन्तर शोक-चिन्ता । अधिक सवारी करना वा चलना-फिरना । दिन में सोना । भारी बोझ उठाना । आलस्य और अकर्मण्यता । हर प्रकार की कमजोरी जो कठिन रोगों के बाद होती है । रक्तहीनता गर्भाशय का टला होना, उसमें घाव, सूजन खाज आदि का होना । बवासीर आदि के रोग । बहुमूत्र रोग और पेशाव-नली के रोग । पेट के भीतरवाले अंगों जैसे आंत, प्लीहा आदि के घाव । जल्दी सन्तान होना । मासिक धर्म की बीमारियाँ । पति वा पत्नी को सुजाक होना । पुरुष सहवास से किसी कारणवश तृप्त न होना । गुदा के कीड़ों का किसी प्रकार से योनि में प्रवेश कर जाना । गुप्ताङ्गों पर अधिक चोट लगना । मासिक स्राव के समय मैथुन ।

प्रदर-रोग की चिकित्सा-आरम्भ करने के पहले सर्व-प्रथम यह जरूरी है कि जिन कारणों से यह रोग होता है उन कारणों को सम्भवतः दूर कर दिया जाय और पूरे परहेज से रहा जाय ।

प्रदर की वजह से यदि गर्भाशय वा योनि में सूजन, प्रदाह, अथवा घाव आदि होगया हो तो सबसे पहले उसे मिटाने या उसके जोर को कम करने का प्रयत्न करना चाहिये । इसके लिये प्रतिदिन सात दिनों तक नीम के, हल्के गरम पानी का डूब योनि मार्ग में देना चाहिये । यह पानी नीली अथवा हरी बोटल का सूर्यतप्त हो तो अति उत्तम । सातदिनों तक निरन्तर डूब देने के बाद उसे प्रति दूसरे दिन देने लग जाना चाहिये । कुछ दिनों बाद हफ्ते में दो बार, फिर एक बार डूब देना चाहिए । गरम पानी के डूब के तुरन्त बाद रोगिणी को सहने योग्य गरम पानी के टब में १०-१५ मिनट तक निवस्त्र होकर बैठना चाहिये । दो-तीन सप्ताह तक ऐसा करने से गर्भाशय वा योनि की सूजन आदि बहुत कुछ कम हो जायगी । डूब देते वक्त इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि डूब का पानी अधिक गर्म न हो जो योनि मार्ग

में फाँटने डाल दे और न उसकी धार इतनी तेज हो कि उससे भीतर चोट लगे । डूब और उसके बाद गरम पानी के टब में बैठने के बाद मक्खन या गाय के घी से योनि-लेपन करना चाहिए । योनि को सफाई के बाद गर्भाशय-द्वार को एक विशुद्ध फाये वा पोटली से बंदकर देना चाहिए और उसे दिन में ४-५ बार बदल देना चाहिए या २-२॥ इन्च चौड़ी तथा ४-५ इन्च लम्बी पानी से भीगी ५-६ तह कपड़े की गद्दी नगोट के सहारे से योनिमुख पर १ घंटा तक या यदि रात को सोते समय लगावे तो रात भर नींद खुलने तक रखे ।

स्थानीय तकलीफ के कम होने के बाद प्रदर रोग की जड़ को काटने के लिये निम्नलिखित चिकित्सा-क्रम चलाना चाहिए—

रोगिणी को आरम्भ में शक्ति के अनुसार तीन से सात दिन तक का उपवास, रसाहार, वा फलाहार करना चाहिए । इन दिनों दोनों समय एनिमा तथा सारे शरीर का साधारण स्नान जरूर जारी रखना चाहिए । इसके बाद दूध का कल्प ६ सप्ताह तक करना चाहिए । एक बार ही इतने दिनों का दुग्ध-कल्प यदि न हो सके तो बीच-बीच में कुछ दिन रसाहार के बाद फिर दो-तीन सप्ताह तक दूध पीना चाहिए । दो-तीन बार ऐसा करने से प्रदर रोग अच्छा हो जायगा । दुग्ध-कल्प के स्थान पर अंगूर-कल्प और आम के मौसम में आम और दूध का मिश्रित-कल्प भी करा सकते हैं । यदि किसी कारण से कोई भी कल्प सम्भव न हो तो उपवास, रसाहार वा फलाहार के बाद कुछ दिनों तक फल और दूध पर ही रह जाना चाहिए ।

फल और दूध आरम्भ करने के समय में गरम और ठंडा बैठक नहान सप्ताह में ४-५ दिन करना चाहिए । आसनो में सर्वाङ्गासन, पद्मिमोत्तान, भुजङ्ग अथवा हनासन विशेष रूप से लाभप्रद सिद्ध होते हैं । पुने स्थान में रहना, गहरी मांस रोना, प्राणायाम करना, ताकत भर सुबह जाम खुले मैदान में वायु सेवन को जाना वा हल्की कसरत करना भी इस रोग की चिकित्सा के अंग हैं । इन्हें जरूर करना चाहिए । कसरत की जगह पर का काम-काज करना, चक्की आदि चक्काना जिमने घोंटा पसीना आबाय पर थकावट न हो यथेष्ट है । अम के

बाद ही साधारण स्नान करना चाहिए। तत्पश्चात् अपने हाथ की हथेलियों से पूरे शरीर का घर्षण-स्नान भी करना चाहिए।

सप्ताह में एक या दो बार सारे शरीर का और कभी-कभी स्थानीय भाप-नहान या धूप-नहान १० मिनट तक लेकर पसीना निकालना चाहिए। गरम बालू की पीटली या गरम ईंट या पत्थर को कपड़े में लपेटकर योनि स्थान को सेंकने से भी स्थानीय उपचार हो जाता है और पसीना निकलने लगता है। पसीना निकलने के बाद तुरन्त १० मिनट तक मेहनत स्नान करना चाहिए।

योनि-दर्द की हालत में गरम कपड़ा पेट पर लपेटना, गरम पानी का सेक, गरम जल पीना, गरम मिट्टी की पीटली २० मिनट तक योनि और पेड़ू पर देना तथा गरम

जल में बैठना लाभ करता है।

इस रोग में आधा पीली बेंतल का तथा आधा हरी बेंतल का सूर्यतप्त जल मिनाकर २४ घंटे में ६ खुराकें देनी चाहिए तथा रोज सारे शरीर पर विशेषकर योनि पर १५ मिनट तक हरा प्रकाश डालना चाहिए।

हरे आवले का रस १ तोना, ताजी मूली का रस १ तोना, शतावर का रस १ तोला लेकर और सबको दो तोला शुद्ध शहद में मिलाकर रोज सबेरे सान बजे पीने से भी प्रदर रोग अच्छा हो जाता है।

इस रोग में सदैव सादा और अनुत्तेजक भोजन करना चाहिए। कब्ज न होने देना चाहिए।

मासिक धर्म के दिनों में उपचार बन्दकर परहेज जारी रखना चाहिए।

ग्यारहवां अध्याय

स्त्री-यौन सम्बन्धी रोग

सोम रोग

सोम का दूसरा नाम शरीर स्थित जल वा घातु है। सोम रोग को घातु-क्षीणता रोग कह सकते हैं। इस रोग में स्त्री-शरीर की घातु पतली होकर पानी की भाँति मूत्रमार्ग से बिना पीड़ा वा गंध के गिरती रहती है, जिसकी वजह से शरीर थोड़े ही दिनों में जीर्ण-शीर्ण हो जाता है। किसी काम के करने में मन नहीं लगता, थोड़ा ही परिश्रम करने से पकावट आ जाती है, प्यास अधिक और थोड़ी-थोड़ी देर बाद लगने लगती है, रोग की वजह से रूग्णा में अधिक और घड़ी-घड़ी पर पेशाव होने लगता है और क्लेश निर्वल पड़ जाता है पाचन बिगड़ जाता है, पर भोजन में वृद्धि नहीं होती। जमाई और आलस्य पत्नी घर में भीमा पर पहुँच जाता है, शरीर कुश तथा पेशाव कम हो जाता है, मिर, कमर और पीठ में दर्द होता है, नृत्य और जानू सूखते रहते हैं, घाँवों के पेशाव करने-जमी घरेलू आ जाता है, प्रत्याप होने लगता है तथा यौन-जमी नानिध धर्म भी बिगड़कर अनियमित हो जाता है।

इस रोग को लोग भ्रूज में रोग-प्रदर समझते हैं।

वास्तव में यह मूत्र-नली का रोग है जबकि प्रदर-रोग गर्भाशय से सम्बन्ध रखता है। सोम रोग में शरीर का जल मूत्र-मार्ग से जाता है और प्रदर-रोग में स्त्राव गर्भाशय से होता है।

कारण—मिथ्या आहार एवं जीवन-यापन, अधिक पुरुष-सहवास, अधिक शोक, चिन्ता, भयादि, अधिक परिश्रम, अधिक औषधि-सेवन, दस्तों की बीमारी, शराव आदि नशीली वस्तुओं का सेवन।

एक सेर जल में १ छटाक फिटकिरी पीनकर डालने के बाद उसे गरम करे। जब जल तीव्र पाव रह जाय तो उतारकर थोड़ा ठंडा करले और जब उस जल में बदब की गर्मी के बराबर गर्माहट रह जाय तो उससे दूध लेकर योनि मार्ग की सफाई कर डाले। डूंग मुवह-शाम दोनों वक्त लेना चाहिए। शेष उपचार प्रदर-रोग के उपचार की भाँति ही चलाना चाहिए।

उपद्रव (गर्मी) और गुजाक

इस रोग में छुट्टाग पाने के निचे धैर्य धारण करके कुछ दिनों तक निम्नलिखित उपचार चलाना चाहिए। यद्यपि प्रदर रोग में रोग के जटिल होने में ६ मास

से ६ मास तक लग सकते हैं और कभी-कभी वर्षों लग जाते हैं। उस वक्त घबड़ाकर चिकित्सा छोड़ नहीं देनी चाहिए।

इन रोगों के रोगी को बड़ी सफाई से रहना चाहिये उसका शरीर, बास-स्थान, कपड़े, बिस्तरा, तथा खाने पीने के बर्तन आदि सभी कुछ पूर्णतः साफ और स्वच्छ रहने चाहिए। शरीर के रोगी भाग को छूने के बाद अपने हाथों को अवश्य धो लेना चाहिए अन्यथा आँखों में गंदा हाथ लगने से वे अंधी हो जा सकती है।

इन रोगों में समय से रहने की बड़ी जरूरत है। उषःपान करना, पूर्ण विश्राम करना, प्रातः सायं शुद्ध वायु में टहलना और गहरी सांस लेना, अधिक पानी तथा नीबू का रस मिला पानी पीना आदि भी कम जरूरी नहीं है।

उत्तेजक खाद्य पदार्थ, नशे की चीजे, धूम्रपान, जर्दा, मिर्च, मसाला, नमक, चीनी, मास, अण्डा, मछली, तथा चाय आदि इन रोगों में जहर का काम करते हैं। अतः इन्हें परहेज करना चाहिये।

आरम्भ में रोगी के बलाबल के अनुसार उसे ३-४ दिनों का उपवास या रसाहार करना चाहिये। साथ ही सुबह-शाम या केवल सुबह को पाखाना होने के बाद एनिमा लेना चाहिए। उसके बाद काफी अर्से तक फलो या ताजी और उबली साग-सब्जियों पर रहना चाहिए। फलों में सभी मौसमी फल, जैसे खरबूजा, खीरा, ककड़ी, बेल, अनार, सतरा, नारंगी तथा मुसम्मी आदि लिए जा सकते हैं। बाद को रोटी सब्जी, अकुरित गेहूं या चना, सलाद तथा दूध-फल आदि सादा भोजन लेने लग जाना चाहिए।

फलाहार आरम्भ करने के दिन से कमजोर रोगी को एक बार, पर कुछ दिनों बाद सबल हो जाने पर दो बार रोज कटि-स्नान या मेहन स्नान १०-१० मिनट तक करना चाहिए, स्त्री-रोगी के लिये मेहन-स्नान अधिक लाभ करता है।

प्रथम सप्ताह में दो बार, पर उसके बाद से सप्ताह में एक बार पूरे शरीर का भाप-स्नान, या किसी वजह से यदि यह सम्भव न हो तो केवल पैर और आक्रान्त अंग विशेष का भाप-नहान जरूर लेना चाहिये।

रोज थोड़ी देर तक सुबह को धूप-स्नान लेने के बाद स्पंज स्नान, फिर दो से तीन घंटे तक गीली चादर

से समूचे शरीर को लपेट रखना चाहिए ताकि पसीना बह चले।

उपदश में रोज रोगी के मेरुदण्ड पर गरम और ठंडी सेक ५-५ मिनट के अन्तर से आध घंटे तक देना बड़ा लाभ करता है, तथा साधारण स्नान के प्रथम या रात को सोने से पहले समशीतोष्ण जल में कटि स्नान करना भी उपयोगी है। इस रोग में पीली बोतल का सूर्य-तप्त जल पहले सात दिनों तक आधी-आधी छटांक दिन में चार-छः बार पीना चाहिए, तत्पश्चात् हरी बोतल का जल। तथा सादे पानी में भिगोई कपड़े की बत्ती मूत्र-मार्ग में रखकर उस पर १५ मिनट तक हरा प्रकाश डालना चाहिए।

सुजाक में सुबह बिस्तर से उठते ही १ तोला अलसी को आधा सेर पानी में उवाले। जब एक पाव जल रह जाय तब उसे ठंडा करके पी ले। इसके अतिरिक्त इस रोग में गहरी नीली बोतल का सूर्यतप्त जल तीन भाग तथा नारंगी रंग की बोतल का सूर्यतप्त जल एक भाग मिलाकर आधी आधी छटांक दिन में चार छः बार पीना बड़ा उपयोगी होता है। पैर और लिङ्ग पर रोज १५ मिनट हरा प्रकाश भी डालना चाहिए। हरी बोतल के सूर्यतप्त जल की मूत्र नली में पिचकारी तथा उसी रंग की बोतल के सूर्यतप्त तेल की आक्रान्त अंग पर प्रतिदिन एक बार मालिश बड़ी उपयोगी होती है।

रोगी अंग को दिन में ४ बार गरम पानी से धीरे-धीरे रगड़कर धोना या उसे १० मिनट तक गरम पानी में कपड़ा भिगो भिगोकर सेकना चाहिए। उसके बाद आध घंटा के लिए पैर और उस अंग पर तथा गुदा तक गीली मिट्टी की पट्टी लगाना चाहिए। सुजाक के रोगी को सर्वाङ्गासन, मत्स्यासन, और पश्चिमोत्तानासन बड़ा लाभ करते हैं।

उपचार के अंत में दुग्ध-कल्प लेकर रोगी अपने मूल स्थिति को और भी उत्तम बना सकता है।

हिस्टीरिया

हिस्टीरिया रोग नैतीस प्रकार का होता है। इसके दोरे आते हैं जो अधिकतर मासिक चर्म के दिनों में आते हैं। दौरा कुछ मिनटों में लेकर ३-४ घंटों तक रहता है। कभी-कभी एक के बाद दूसरा दौरा भी आता है।

हिस्टीरिया के दौरों में खास बातें ये होती हैं कि प्रथम में दौरें जागने की हालत में ही आते हैं, दूसरे मृगी के दौरों के समान इसके रोगी को बिल्कुल बेहोशी नहीं आती अपितु दौरों की हालत में भी चेतना बनी रहती है और न मुँह से झाग ही निकलती है, तोसरे इस रोगिणी में मृत्यु बहुत कम होती है।

हिस्टीरिया की रोगिणी के पेट में दर्द, उसमें गोला सा किसी वस्तु का उठकर छाती की ओर जाना, भारीपन, प्ली तथा खुश्की का अनुभव विशेष रूप से करती है। दौरा आने पर वह चीखकर भूमि पर गिरकर छटपटाने लगती है, हाथ-पैर और छाती पीटने लगती है, कभी रोती है, कभी हँसती है, कभी लम्बी-लम्बी उसासे लेती है, हँसी-उछलती भी है, दातों को जकड़ लेती है। अपने शरीर के कपड़ों को अस्त-व्यस्त कर लेती है तथा अपने शरीर को संभाल नहीं सकती है। दौरा जब खतम होने से होता है तब वेहोवी घटने लगती है, पर शिर में पीड़ा, गुस्ती और थकावट बनी रहती है तथा भूख भी गायब रहती है।

हिस्टीरिया रोग की चिकित्सा आरम्भ करने से पहले इस रोग के कारणों का पता लगाकर पहले उन्हें दूर करने का प्रयत्न करना चाहिए। इस रोग से पीड़ित जवान लड़कियों का विवाह कर देने से प्रायः यह रोग अच्छा हो जाता है। इसी प्रकार पुरुष-सहवास की प्रबल इच्छा रखने वाली रोगिणी, पति-सहवास प्राप्त कर लेने पर हिस्टीरिया रोग से मुक्त होते देखी गई है। सन्तान हो जाने पर भी स्त्रियों का यह रोग आप से आप चला जाता है।

ऐसे रोगिणी जो दौरों में जाने के लिये ठंडे पानी से पीने के लिये चले पर मारने चाहिये। यदि मुँह बन्द हो तो उसपर धार बाँधकर पीतल जल कुंठ देर तक धाँसे रखने से मुँह खुल जाता है। जूना और नीनादर परमाण लेकर और पानी में घोलकर गुप्ताने में भी इस रोग दूर हो जाती है। पीठ के ऊपर ठंडे पानी की पट्टी बाँधना भी इस रोग दूर हो जाती है।

दौरों में होने के बाद एक लम्बे दूर में शरीर को धोने पर गरम पानी भरकर उसमें रोगिणी को डालकर पीठ के ऊपर ठंडे पानी की पट्टी बाँधना चाहिए। इस पट्टी के नीचे शरीर को गरम पानी में डालकर ठंडे पानी में भीगी तौलिया से लपेट रखना चाहिए। गरम पानी में पैर न भी रखा जाय तो भी सिर पर ठंडे पानी से भीगी तौलिया रखने और उसे बार-बार बदलते रहने से लाभ होगा। उसके बाद यदि रोगिणी पी सके तो उसे गरम पानी, गरम दूध, या हल्के गरम पानी में थोड़ासा शुद्ध शहद मिलाकर पीने को देना चाहिए। हिस्टीरिया के रोगी को भाप-नहान भूल से भी नहीं देना चाहिए। हाँ, प्रतिदिन १० मिनट तक सूर्य-स्नान करने के बाद २० मिनट तक कटिस्नान करना चाहिए। समूचे शरीर पर, विशेषकर सिर के आगे और पीछे रोज १५ मिनट तक नीला प्रकाश डालना भी लाभ करता है। गहरी नीली बोतल का सूर्यतप्त जल तथा आसमानी बोतल का सूर्यतप्त जल समभाग लेकर आधी-आधी छटाक की आठ खुराक दिन में ३-३ घंटे के अन्तर से देना चाहिये। तथा सिर पर विशेषकर उसके पिछले हिस्से में आसमानी बोतल के सूर्य-तप्त तेल की माखिश १५ मिनट तक करनी चाहिए। मिट्टी की गोली पट्टी गले के चारों तरफ और पेड़ू पर रोज आध घंटे तक लगावी चाहिए। उनके बाद यदि कटज हो तो गुनगुने पानी का एनिमा भी लेना चाहिए। यदि रोगिणी की चिकित्सा के साथ-साथ रोगिणी के पति की चिकित्सा भी उसकी कमजोरी एवं वीर्य शुद्धि के लिए चले तो अति उत्तम हो।

योनि द्वार में जलन, दुर्गन्ध, खुजली और पीड़ा

स्त्रीजीव उपचार के लिये योनि को साफ ठंडे जल में एक सेर पानी पीठे ९ माया पिठकरी, नमक या कागजी नींद का रस मिलाकर धोना चाहिए। धोना करने से भी यदि खुजली न माने तो योनि को गरम और ठंडी जल दोनों जगहों से १५ मिनट तक दिन के बाद उन पर नीली मिट्टी की पट्टी बाँध देनी चाहिए। गुनगुने पानी का

योनि मार्ग में डूब देना भी लाभ करता है।

स्थायी लाभ के लिये कुछ दिनों तक रसाहार तत्पश्चात् फलाहार पर रहकर दोनो समय मेहन स्नान करना चाहिए और कब्ज रहने पर एनिमा लेकर पेट को साफ रखना चाहिए।

गर्भाशय का अर्बुद (कैंसर)

गर्भाशय या स्तन का अर्बुद (कैंसर) एक भयानक रोग है। अतः इसको जड़ से दूर करने के लिये सर्व प्रथम १० से ३० दिनों का उपवास या रसाहार जरूर करना चाहिए। उपवास विधिपूर्वक और एनिमा के साथ करना चाहिए। ३ से ५ दिनों का उपवास या रसाहार तो जरूर ही करना चाहिए। उपवास समाप्ति के बाद विशुद्ध सादा और सात्विक भोजन पर रहकर प्रतिदिन शुष्क घर्षण स्नान, मेहन स्नान, सास और शरीर के अभ्य व्यायाम तथा सायं-प्रातः शुद्ध वायु में टहलना चाहिए। सप्ताह में दो बार 'एप्सम साल्ट-बाथ' लेना भी इस रोग में बड़ा लाभ करता है। गर्भाशय के अर्बुद में रोज रात के समय गरम और ठंडे पानी का मेहन स्नान लेना चाहिए। लेकिन 'एप्सम-साल्ट बाथ' के दिन इस स्नान को बन्द रखना चाहिए। स्तन के अर्बुद में स्तन को गरम और ठंडी सेक देनी चाहिए। सेक देने के बाद हल्के हाथों स्तन की मालिश करनी चाहिए। इसके अतिरिक्त गर्भाशय के अर्बुद में सप्ताह में दो तीन दिन रात के समय गुनगुने पानी के डूब के जरिये गर्भाशय को धोकर साफ कर देना भी जरूरी है।

मासिक धर्म के दिनों में सभी उपचार बन्दकर शरीर को पूर्ण विश्राम देना चाहिए।

डिम्बाशय एवं जरायु-ग्रन्थाद्

इस रोग में शुरू-शुरू में गर्भाशय-ग्रीवा रोग से आक्रान्त होती है। बाद में रोग धीरे-धीरे बढ़कर पूरे गर्भाशय को घेर लेता है जिससे वह फूल जाता है और उसमें दर्द और जलन होने लगती है। साथ ही श्लेष्मा-मिश्रित रक्त स्राव होने लगता है। इनके अतिरिक्त पेट में भारीपन का अनुभव होता है, थकावट सी मालूम होने लगती है, सर घूमता है, कभी-कभी कपकपो आकर ज्वर हो जाता है तथा रोग की बढ़ी हुई अवस्था में योनि से वदवू आती है और उससे वदवूदार स्राव होने लगता है

और कभी-कभी रोग सड़नेवाले जल का रूप धारण करने लगता है।

कब्ज, कृमि, अश्विक् पुरुष-सहवास, नकली मैथुन तथा ऋतु-विकार आदि इस रोग के प्रधान कारण हैं।

रोग निवारण के लिये रोज कम से कम एक बार गरम और ठंडे जल का डूब बारी-बारी से देना चाहिए। दर्द की जगह गरम और ठंडी सेक देनी चाहिए। पेट पर गीली मिट्टी की पट्टी भी जरूर देना चाहिए तथा सुबह शाम मेहन या उदर स्नान लेना चाहिए।

भोजन में फल, कच्ची-पक्की साग-सब्जी, मछ, दही तथा प्राकृतिक खाद्य लेने चाहिए। हल्का व्यायाम, स्वच्छ वायु में टहलना तथा सास की कसरते इस रोग में भी बड़ी लाभकारी हैं।

कुछ अन्य योनि-दोष

कुछ स्त्रियों का जननेन्द्रिय मुख स्वभावतः इतना छोटा और संकीर्ण होता है कि सहवास के समय उन्हें बड़ा कष्ट भोगना पड़ता है। कभी-कभी तो वे बेहोश तक हो जाती हैं और कभी-कभी सहवास असम्भव होने के कारण उनकी बड़ी दुर्दशा हो जाती है। स्त्रियों में यह दोष उनकी माताओं के मिथ्या आहार-विहार के कारण होता है। ऐसी योनि सूचिक्रा योनि कहलाती है।

कई बच्चे हो जाने के कारण कितनी ही स्त्रियों की योनि अनावश्यक रूप से फैल जाती है जिसे महता-योनि कहते हैं।

कुछ स्त्रियों की योनि से पुरुष सहवास के समय असाधारण रूप से पानी निकला करता है जिससे कभी-कभी वदवू भी होती है। प्रसव के बाद दो तीन मास के भीतर पुरुष सहवास करने लग जाने से यह दशा हो जाती है। ऐसी योनि त्रिमुखा योनि कहलाती है।

कुछ स्त्रियों को पुरुष-सहवास से तृप्ति ही नहीं होती। ऐसी स्त्रियों की योनि को अत्यानन्दा कहा गया है। यह अवस्था कभी-कभी पति की इज्जत और स्वास्थ दोनों पर पानी फेर देती है।

कुछ स्त्रियाँ सहवास के समय पुच्छ में पड़ने की स्थिति हो जाती हैं। ऐसी योनि आनन्दनगा योनि कहलाती है तथा कुछ पुच्छ के स्थिति होने के बाद स्पलित होती हैं जिनकी योनि को अतिरिक्त

केवल सतरों पर रहा जाय । उसके बाद खरबूजे का कल्प आरम्भ करदे । पहले दिन २½ सेर, दूसरे दिन ३ सेर, तीसरे दिन ५ सेर, तत्पश्चात् भूख के अनुसार लेते हुए ४० दिन बितावे । उसके बाद १५ दिनों तक पनले रसवाले बीजू आम का कल्प कर डाले । यदि यह कल्प १५ दिनों तक न चल सके तो जितने दिनों तक बीजू आम मिले उतने ही दिनों तक आम-कल्प चलावें । आम-कल्प के बाद अंगूर और दूध का कल्प कुछ दिनों तक चलावे । अंगूर दो सेर और दूध दो सेर साथ-साथ ले ।

जब से फलों पर रहना आरम्भ करे तभी से प्रतिदिन कटि-स्नान १० मिनट तक सुबह और शाम ७ दिनों तक लेने के बाद कटि-स्नान की जगह पर मेहन-स्नान लेने लग जाय । साथ ही सुबह-शाम २० मिनट के लिए गीली मिट्टी की पट्टी योनि और पेड़ू पर भी रखे ।

सप्ताह में एक दिन सुबह मेहन-स्नान के प्रथम पूरे शरीर का वाष्प-स्नान या केवल पेड़ू का भाप नहान करे । हर तीसरे दिन १० मिनट तक धूप-नहान करने के बाद मेहन-स्नान लेना चाहिये ।

साधारण कसरत, गहरी सास लेने की कसरत तथा प्रातः भ्रमण आदि भी करता रहे । आसनो में सर्वाङ्गासन, पश्चिमोत्तासन, तथा हलासन इस रोग में विशेषरूप से उपयोगी है ।

पीछी और हरी बोतल का सूर्यतप्त जल बराबर-बराबर आधी छटाक की मात्रा से दिन में ६ खुराकें एक मास तक पीवे । तत्पश्चात् केवल हरी बोतल का ही सूर्यतप्त जल पूरी मात्रा से पीवे ।

गर्भाशय का अपनी जगह से टल जाना

कारण—आंतो में दूषित वायु अथवा मल भरा रहने के कारण उनका फूज जाना, कोष्ठवृत्ता, कसकर साड़ी बांधना, झुककर बैठना, कोई व्यायाम आदिन करना, प्रसव के समय असावधानी तथा प्रसव के तुरंत बाद चलने फिरने लगना, निर्बलता, निर्बलता में व्यायाम करना, थोड़ी अवस्था की ली के साथ पूर्ण व्यस्क पति द्वारा प्रसंग, कूदना, दौड़ना, सीढ़ियों पर चढ़ना तथा मुंह या पीठ के बल गिरना ।

उपर्युक्त कारणों से कितने ही ढंग से गर्भाशय अपनी जगह से हटता है । जैसे गर्भाशय और उसके साथ ही

योनिदेश का भूज पड़ना, गर्भाशय का पीछे की ओर धूमिल हो जाना और गर्भाशय-ग्रीवा का सामने की ओर आ जाना, गर्भाशय के भीतरी भाग का निकल पड़ना, समूचे गर्भाशय का अपनी जगह से हट जाना, गर्भाशय का टेढ़ा पड़ना, उलट जाना तथा गर्भाशय का दाहिने या बायें टेढ़ा हो पड़ना ।

जब किसी कारण से गर्भाशय अपने स्थान से टल जाता है तो रोगिणी को ऐसा मालूम होता है जैसे उसके योनिद्वार से कोई चीज बाहर निकल जायगी । उस वक्त योनि में उगली नहीं डाली जाती । बार-बार पाताना, पेशाब की अनुभूति होती है । कभी-कभी पेशाब एकबारगी न हो ही बंद हो जाता है तो कभी पेशाब करने में तकलीफ होती है । कभी-कभी रक्तस्राव और वेहोशी भी होती है । पीठ, जंघा, पेण्डुली, वक्षस्थल तथा वगलो में पीड़ा होती है । इस प्रकार लगातार पीड़ा और ऐठन होते रहने से रोगिणी की बुरी गति हो जाती है और उसका स्वास्थ्य गिरने लगता है ।

जिस समय गर्भाशय के टलने की अवस्था उपस्थित हो, उस समय रोगिणी को बैठकर थोड़ी देर बाद धीरे-धीरे तकिये के सहारे विस्तर पर लेट जाना चाहिए और पैरों को तकिए आदि के सहारे लगभग १॥ फीट ऊपर उठा रखना चाहिए और उन्हें उसी हालत में आव घटा से एक घंटे तक रखना चाहिए । इस क्रिया को दिन में दो-तीन बार करना चाहिए । इससे रोगिणी को आराम मिलता है । आरम्भ में ज्योंही यह पता चले कि गर्भाशय अपनी जगह से टल गया है त्योंही योनि पर घी की मालिश करने के बाद उस पर दूध की भाप देकर रुई या साफ कपड़े के सहारे उसे अपने स्थान पर पुन बैठा देने की कोशिश करनी चाहिए । जब वह अपने स्थान पर बैठ जाय तो उस पर वैण्डेज बांध देना चाहिए । साथ ही पेड़ू पर गीली मिट्टी की या भीगे कपड़े की पट्टी बांधकर रोगिणी की पीड़ा कम करने की चेष्टा करनी चाहिए । जब तक तकलीफ दूर न हो जाय तब तक रोगिणी को आराम से विस्तर पर सम्भवत बिता दिते हुए रहना चाहिए ।

रोगिणी को पहले तीन दिनों केवल आराम देना चाहिए । तत्पश्चात् मात दिनों तक पेशाब देना

बहिर दिन में तीन बार। कटहल, केला और सूखे फल नहीं लेने चाहिए। पीने के लिए शुद्ध, ठंडा और गरम हांगी नीबू के रस के साथ या अकेले ही लेना चाहिए। साधारण के दिनों में रोज रात को गरम पानी का एनिमा लेना भी जरूरी है।

पीड़ा कुछ कम होने पर रोज सुबह शुष्क घर्षणस्नान तथा सास और अन्य प्रकार की हल्की कसरतें करने लग जायें। ग्राम को २० मिनट तक कटि-स्नान भी करे।

सप्ताह में दो बार 'एप्सम साल्ट बाथ' तथा तीन बार रात में सोने से पहले गरम और उसके तुरंत बाद शीतल जल से मेहन-स्नान करना इस रोग में बड़ा गुण करता है। इन स्नानों से गर्भाशय के आसपास के अवयव एवं तन्तु शक्तिशाली बनते हैं।

गर्भाशय के पूरे तौर से बैठ जाने के बहुत दिनों बाद तक अधिक चलना-फिरना, मैथुन तथा अधिक परिश्रम आदि बंद रखना चाहिये।

गर्भ गिर जाना

गर्भाशय में सचित विजातीय द्रव्य की गर्मी और तन्जनित प्रदाह के कारण गर्भाशय में तनाव और अतिरिक्त गर्मी का बढ़ जाना इस रोग का प्रधान कारण है। इस प्रधान कारण में निम्नलिखित कुछ अन्य कारण जबतो प्राग में घुस का काम करते हैं—

आस, भाववेश, भय, चिन्ता आदि मानसिक उत्तेजना, कमर बाधना या कसकर साड़ी आदि पहनना, उपवास, द्येत पदर आदि जननेन्द्रिय सम्बन्धी रोग, रक्त-दोष। अधिक सहास, गर्भावस्था के प्रारम्भिक महीनों में सहवास, मिथ्या आहार और अधिक भोजन, नशीली द्रव्यों का सेवन, किसी प्रकार का आघात, चोट लगना, विफल पड़ना, उद्वेगना-झुटना, भीड़ी चटना तथा भारी चीज उठाना, दूरदूर गर्भाशय, रक्तारपता, दूषित और अशुद्धीय वीर्य, कब्ज, पेशाब, मलमस, दस्त, यक्ष्मा, पीरुषर आदि, अस्वस्थता। अन्तर्गत रक्त में रक्त। जहां तक कमर नर्म गिराने की कोशिश करना, निश्चय ही इस में अधिक परिश्रम या व्यायाम करना, जो की महीने पैंरी न पड़ने मोटर आदि में दूर या दूर या दूर, या सास रोजना से में दस्त या मलमस।

प्रधान रोग गर्भ-पात की घटना होने पर रोगिणी

को किसी साफ और हवादार कमरे में पूर्ण आराम करने के लिये एक चारपाई पर लिटा देना चाहिए जिसका पैताना, सिरहाने से कुछ ऊंचा हो। कमरे का वातावरण बिल्कुल शान्त रहना चाहिए और वहां कोई ऐसी बात नहीं होनी चाहिए जिससे रोगिणी को किसी प्रकार की मानसिक उत्तेजना हो। पाखाना-पेशाब चारपाई पर ही 'बेड-पैन' में कराना चाहिए।

यदि रोगिणी कुछ खाना चाहे तो उसे फलों का रस, उबली साग-सब्जी का रस अथवा बाली के पानी में थोड़ा दूध मिलाकर पिलाया जा सकता है। इसके अतिरिक्त उसे कोई चीज नहीं खिलानी चाहिए।

पेड़ पर गीले कपड़े की ठंडी पट्टी या गीली मिट्टी का पट्टी ऊपर से बिना ऊनी कपड़ा लपेटे ३-३ घंटे बाद आधे-आधे घंटे के लिये रखनी चाहिए। रक्त-स्राव जब बन्द हो जाय तो पट्टी ४-४ या ६-६ घंटे बाद रखे।

चारपाई पर २-२, ३-३ दिन पड़े रहने की वजह से यदि रोगिणी को पाखाना न मालूम हो तो मामूली ठंडे पानी का एनिमा जरूर देना चाहिए।

जब गर्भपात रुकने की सम्भावना न हो तो पेड़ पर मिट्टी की गीली पट्टी दिन में कई बार देनी चाहिए। इससे गर्भपात में नाम मात्र को ही तकलीफ होगी। यदि बेहोशी और चक्कर आने आदि की शिकायत हो तो रोगिणी के सिर और चेहरे को गीले कपड़े से बार-बार पोछते रहना चाहिए। कमजोरी की हालत में पैरों के पास गरम पानी की बोतलें या गरम पानी में पाव रखे जायें। रोगिणी को गरम कपड़े ओढ़ाना चाहिये और ऐसा प्रवन्ध करना चाहिए कि कपड़ा खून से भीगा न रहे। इसके लिये कपड़े को बदलते रहना चाहिए।

जब गर्भ गिर जाय तो उसके दूसरे दिन गुनगुने पानी के दूध से जननेन्द्रिय को नाफ कर देना चाहिए। उसके बाद दो तीन दिन तक सिर्फ दूध पर रहना चाहिए। तत्पश्चात् ४५ दिन तक फन और दूध पर रहकर तब मायावण मारे भोजन पर आना चाहिए।

जिम न्नी को बार-बार गर्भपात होने की शिकायत हो, उसकी पट्टी शिकायत भी नीचे के उपचार में दूर की जा सकती है—

प्रधान तीन दिनों या उपरान्त का समाहार करा जाय

मे एनिमा का प्रयोग करना चाहिए। आरम्भ में लगभग २-३ सप्ताह तक गुनगुने पानी का कटि-स्नान दिन में दो बार और यदि श्वेतप्रदर की भी शिकायत हो तो गुनगुने पानी का डूब भी दें। इन दिनों रोगिणी का पथ्य केवल फल और साग-सब्जी होना चाहिए।

३ सप्ताह बाद पेड़ पर गीली मिट्टी की पट्टी आध से १॥ घंटे तक सुबह और १० से ३० मिनट तक कटि-या मेहन-स्नान प्रतिदिन सायंकाल लेना चाहिए। सप्ताह में एक दिन पेड़ का भाप-नहान और एक दिन आतप-स्नान। सप्ताह में एक दिन उपवास और एनिमा, भोजन सादा और सात्विक।

गर्भस्त्राव में आसमानी बोतल का सूर्यतप्त जल आधी-आधी छटाक दिन में ५ बार पिलाना चाहिए और हरी बोतल के सूर्यतप्त जल का फाया योनि में रखना चाहिए। इससे बड़ा लाभ होता है। गर्भपात में गहरी नीली बोतल का जल पिलाना चाहिए और हरी बोतल के जल का फाया योनि में रखना चाहिए। दोनों हालतों में हरी बोतल के सूर्यतप्त जल से भीगी कपड़े की पट्टी ३ घंटे तक पेड़ पर बांध रखना भी बड़ा उपयोगी है।

गर्भकाल के उपद्रव

गर्भकाल के कुछ उपद्रव और उसके उपचार निम्नलिखित हैं—

१—रक्तस्त्राव—गर्भाविस्था की दशा में भी किसी किसी स्त्री को ऋतुकाल के दिनों में बहुधा थोड़ी-थोड़ी मात्रा में रक्तस्त्राव होता है जिसके लिये विशेष चिन्तित होने की आवश्यकता नहीं है। यह दोष सगर्भाविस्था के लिये बताये गये नियमों का पालन करने मात्र से ही प्रायः दूर हो जाता है। परन्तु किसी-किसी गर्भिणी स्त्री को कभी-कभी पाकस्थली, गर्भाशय, नाक और फेफड़ों से भी रक्त निकलने लगता है जो बड़ा खराब औरत प्राणघातक होता है। यह गड़बड़ी प्रायः कब्ज के कारण होती है। अतः पेड़ पर मिट्टी की पट्टी देने के बाद एनिमा का प्रयोग करने से यह तकलीफ धीरे-धीरे दूर हो जाती है। भूख न लगने पर भोजन एकदम बन्द कर देना चाहिए। भूख कम मानुस होने पर रसाहार अथवा केवल मठा पीना चाहिए।

जब तक रक्त-स्त्राव हो तब तक आसमानी बोतल के सूर्यतप्त जल की आधी छटाक मात्रा की

खुराक दो-दोघटे पर देनी चाहिए। तत्पश्चात् गहरी नीली बोतल का जल तीन भाग और पीली बोतल का जल एक भाग मिलाकर ४-४ घंटे के अंतर से पिलाना चाहिए। हरी बोतल के जल का फाया योनि में रखना, तथा गहरा नीला प्रकाश मुह और गर्दन पर डाले।

२—छाती या पंजरी में दूद—किसी-किसी गर्भिणी स्त्री को छाती के पास या उसके निचले हिस्से में कभी-कभी दर्द होने लगता है जिसकी वजह से वह उस करवट लेट नहीं सकती। इसके लिये सादे भोजन पर रहकर दर्द वाली जगह पर दिन में दो बार गीली मिट्टी की पट्टी देना चाहिए। उस स्थान को हल्का सूर्य-स्नान कराकर उसके बाद कटि-स्नान या मेहन स्नान भी कराना चाहिये।

पीली बोतल का सूर्यतप्त जल तीन हिस्सा तथा गहरी नीली बोतल का जल एक हिस्सा मिला कर दिन में ४ खोराके पिलानी चाहिए। साथ ही पीली और हरी बोतलों का सूर्यतप्त जल बराबर बराबर लेकर और गरम करके उससे दर्द वाले स्थान को कपड़े की गद्दों के सहारे सेकना चाहिये।

३—कब्ज—साधारण अवस्था में कब्ज को समस्त रोगों की जड़ माना जाता है जो बड़ा दुखदायी होता है, वही कब्ज गर्भाविस्था में कितना अधिक दुखदायी होता है इसे कुछ भुक्त-भोगिनी गर्भिणी स्त्रियाँ ही भली भाँति जानती हैं जिनको इस रोग से पाला पड़ चुका होता है। मगर गर्भाविस्था में कब्ज उन्हीं स्त्रियों को सताता है जो आलस्यमय जीवन व्यतीत करती हैं और मिथ्या आहार-विहार की पक्षपातिनी होती हैं।

कब्ज होने पर उसको तोड़ने के लिए किसी प्रकार की औषधि व्यवहार करना या जुलाव आदि लेना व्यर्थ ही नहीं भयावह भी है। कारण तेज दवा या जुलाव के फल-स्वरूप प्रायः गर्भपात हो जाता है। अतः कब्ज दूर करने के लिये निहार-मुह जल पीना, दो-एक दिन उपवास या रसाहार या फलाहार पर रहना, खुलीवायु में दहनना, कटि-स्नान तथा एनिमा के प्रयोग काफी हैं।

४—पनले दस्त—गर्भाविस्था में पनले दस्त आना, अतिसार या सग्रहणी हो जाना बहुत बुरा है। इनमें गर्भिणी कमजोर तो हो ही जाती है, साथ ही पनले दस्तों के बहुत दिनों तक आते रहने से कभी-कभी गर्भस्त्राव तक हो जाता

११-प्रदर-गर्भावस्था में कभी-कभी स्थितियों की प्रद
नी निजायत हो जाती है। इसके कारण प्रदर-रोग
पुग्ना रोगी होता, गर्भ के दिनों में पुरुष नह्याम त
निष्प्रा माहार प्रादि हैं। इसकी चिकित्सा विस्तार

ऊपर दी जा चुकी है ।

१२-उदरशूल—बहुत-सी गर्भवती स्त्रियाँ पेट के दर्द से परेशान रहती हैं । उन्हें इसका दौरा उठा करता है । इसका कारण उनका असंयमी जीवन तथा मिथ्या आहार-विहार है । इसके लिए जब तक पूर्ण स्वस्थ न हो ले, चलना फिरना बंद रखना चाहिये, चित्त लेटना चाहिये तथा गर्भवती की पेट की व्यावहारिक करना चाहिए । इनके अतिरिक्त पेट पर गर्म-ठंडी सेक तथा पेड़ू पर गोली मिट्टी की पट्टी रखनी तथा साथ में एनिमा भी लेना चाहिए ।

१३-हृदय की धड़कन—गर्भवती स्त्रियों का हृदय कभी-कभी असाधारण रूप से धड़कने लगता है जो मिथ्या आहार का सूचक है । एनिमा लेकर पेट साफ कर लेने के बाद हल्के और सादे भोजन पर रहने से यह दोष

तेरहवां अध्याय

प्रसव सम्बन्धी रोग

पेट में बच्चे का मर जाना

मानसिक और शारीरिक कतिपय रोगों के परिणाम-स्वरूप, तथा प्रहार आदि के कारण प्रसव के पूर्व ही बच्चा माता के पेट में ही मर जाता है, जिसकी पहचान यह है कि वह पेट में हिलता-डुलता नहीं, प्रसव-पीड़ा उठनी बन्द हो जाती है, गर्भवती का शरीर हरा या नीला पड़ जाता है, उसकी सांस में मुर्दे जैसी गंध आने लगती है, तथा उसके पेट पर सूजन चढ़ आती है ।

जब यह निश्चय हो जाय कि गर्भवती के पेट में उसका बच्चा मर गया है तो उसे धीरे से चारपाई पर लिटाकर उसका हिलना-डुलना बिलकुल बंद कर देना चाहिए । उसके बाद लगातार बदल-बदलकर उसके पेट पर ठंडे पानी से भीगी कपड़े की पट्टी या गोली मिट्टी की पट्टी देते रहना चाहिए, और बीच-बीच में रोगिणी को थोड़ा-थोड़ा ठंडा पानी भी पिलाते रहे ।

साँप की केचुल को दो सकोरी में बन्द करके जलाइये । उसकी राख को शुद्ध शहद में मिलाकर स्त्री की आँख में आँज दीजिये, इससे यदि पेट में बच्चा जीवित होगा तो फौरन बाहर आजायगा ।

दूर हो जाता है । जब हृदय धड़कने लगे तो उस वक्त चित्त न लेटे । शहद का उपयोग इस रोग में रामवाण है ।

१४-हाथ-पैर में ऐंठन—यह दोष गर्भवती स्त्रियों को कब्ज और शरीर की दुर्बलता से होता है । इन दोनों कारणों को दूर कर देने से हाथ-पाँव की ऐंठन आप से आप दूर हो जाती है ।

१५-खाँसी—गर्भावस्था में कब्ज रहने के फलस्वरूप गर्भिणी को अक्सर खाँसी की शिकायत हो जाती है । अतः खाँसी को दूर करने के लिए कब्ज न रहने दे ।

१६-योनिद्वार की खुजली—किसी ही गर्भवती स्त्रियों के योनिद्वार में भयानक खुजली उठा करती है । उसके लिये योनिद्वार को गर्म पानी से अच्छी तरह धोकर उस पर गोली मिट्टी का लेप चढ़ावा चाहिए ।

नकली प्रसव-पीड़ा

कुछ गर्भवती स्त्रियों को प्रसव के दिन से बहुत पहले एक तरह का प्रसव के दर्द से मिलता-जुलता, दर्द पैदा हो जाता है, जो प्रसव का असली दर्द नहीं होता । यह दर्द काफी देर तक रहता भी नहीं और जोरों का भी नहीं होता । इसके निवारण के लिये पेट पर ठंडे पानी से भीगी पट्टी देनी और ठंडा पानी पीना चाहिए ।

कष्टकर-प्रसव

प्रसव के समय सभी स्त्रियों को थोड़ी-बहुत तकलीफ तो होती ही है, पर बहुत सी स्त्रियों को आवश्यकता में अधिक तकलीफ होती है, यहाँ तक कि वे मूर्छित तक हो जाती हैं । ऐसी हालत में थोड़े उपचार का सहारा लेना जरूरी हो जाता है अतः दर्द का कारण यदि कब्ज हो तो एनिमा द्वारा पेट साफ कर लेना चाहिए । गर्भाशय ग्रीवा के कड़ेपन की वजह से यदि तकलीफ हो तो गर्भाशय-द्वार में वीरे-धीरे पिचकारी की सहायता से गर्म पानी पहुँचाकर उसे नर्म कर देना चाहिए । ऐसा करने में कष्ट दूर होकर प्रसव जल्दी हो जाता है । अन्य कारणों से दर्द होने पर मेहनत-स्नान या एक-एक या दो-दो घंटे

साथ प्रतिदिन नियमपूर्वक मेहन स्नान या कटि-
बंध सप्ताह में एक बार वाष्प स्नान भी ।

सूतिका रोग या प्रसूत-ज्वर
सूतिका रोग या प्रसूत ज्वर केवल स्त्रियों को
इस रोगावस्था के नियमों को पूरे तौर पर
नहीं करती प्रथम जिनके शरीर में प्रसव के बाद
उत्तेजना देने के लिये यथेष्ट विजातीय द्रव्य रह
जाता है। इसके अतिरिक्त प्रसवावस्था में चलना-
पहलना, ठंडा पानी बर्तना, प्रसव के बाद गर्भाशय
प्रकार का मल रुक जाना या उसमें जखमादि
रहना, प्रसव के बाद ही सफर तथा मल-मूत्रादि
कारणों से भी शरीर में विष फैलकर ज्वर
रोग हो जा सकता है ।

प्रसूत ज्वर 103° से 104° के बीच घटता-बढ़ता
रहता है, साथ ही गर्भाशय में पीड़ा होती है, दस्त-कै
होते हैं, जोड़ों में दर्द, हाथ पैर में ऐंठन तथा कभी-कभी
बेहोशी भी हो जाती है ।

इस रोग को अच्छा करने के लिये १५ से ३० मिनट
तक रोज चार बार मेहन स्नान लेना चाहिए । अगर
रोगिणी अति दुर्बल हो तो मेहन स्नान का पानी ठंडा न
लेकर थोड़ा गुनगुना लेना चाहिए । साधारण अवस्था में
रोज दो बार मेहन स्नान और एक बार पेड़ पर गीली
मिट्टी की पट्टी देने से भी रोग में सुधार शीघ्र होता है ।

पीली शीशी का सूर्यतप्त जल तीन हिस्सा और
गहरी नीली शीशी का एक हिस्सा मिलाकर आधी-आधी
छटाक की ६ खुराकें दिन में ले ।

चौदहवां अध्याय

बच्चों के रोग और उनका उपचार

बच्चे वच्चे अक्सर धाय या माता के दूधित दूध
पीने से बीमार पड़ते हैं, और माता या धाय का दूध
गंदा होता है, उनकी बीमारी एवं मिथ्या आहार-विहार
द्वारा दूध पीने से बीमार होनेवाले बच्चों का
उपचार करना यदि साथ ही साथ उनकी माताओं का
उपचार किया जाय तो उनको शुद्ध दूध होने लगेगा
और बीमार बच्चे बहुत जल्द स्वस्थ हो जावेंगे ।

माता के शुद्ध दूध को पहचान यह है कि वह जल में
जल में मिल जाता है और उसका कोई अश वा
गंध आदि जल से भिन्न प्रतीत नहीं होता । इसके
अलावा दूधित दूध जल में डालने से या तो
जल में घुल जाता है या डूब जाता है । स्वाद
दूधित दूध का, भागदार, रुखा, खट्टा, कड़वा या
किसी प्रकार का होता है ।

बच्चे को जल में वच्चे को किसी
दूध से या गाय बकरी का दूध पिलाकर
उपचार किया जाय तो उनको शुद्ध दूध होने लगेगा

बच्चे को जल में वच्चे को किसी
दूध से या गाय बकरी का दूध पिलाकर
उपचार किया जाय तो उनको शुद्ध दूध होने लगेगा

वे चाहें तो वही चलने फिरने देना चाहिये । यह जितनी
ही देर तक किया जा सके उतना ही अच्छा है । यदि
सम्भव हो सके तो रोगावस्था में बच्चे को खुली जगह में
टहलने देना अधिक अच्छा है । इस समय प्राकृतिक स्नान
करना चाहिए और पेड़ पर मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिए ।
यदि बच्चा डिप्थीरिया का रोगी हो तो मिट्टी की पट्टी
गर्दन पर रखनी चाहिए । यह भी आवश्यक है कि रोगा-
वस्था में बच्चे को कुछ भी खाने को न दिया जाय और
यदि दें तो बहुत अल्प मात्रा में, सो भी फल और मेवे ।

बच्चों के रोग जानने की रीति

नीचे बच्चों के रोग जानने और समझने की कुछ रीतियां
दी जाती हैं जिनमें लाभ उठाया जा सकता है :—

(१) बालक के हल्के और तेज रोग को उनके रोने
से पहचानना चाहिये ।

(२) जिन बच्चों को या शरीर के जिन भाग को
बालक स्वयं छूने और दूसरों के हाथ लगाने में रोवे उस
भाग में या शरीर के उस भाग में पीड़ा होना समझें ।

(३) यदि बालक अपने को नीचे की ओर गिरने में
दर्द होना जानें ।

(४) यदि बालक अपनी गर्दन और हाथों को झुकाते

पर गीली मिट्टी को पट्टी लगाकर उसे रात भर तक लगी रहने देना चाहिए ।

रक्तस्राव के कारण यदि रोगिणी को कमजोरी अधिक आजाए तो उसके सिर के नीचे से तकिया हटाकर चारपाई का पायताना ८-९ इंच ऊंचा कर देना चाहिए इससे मस्तिष्क में रक्त की कमी के कारण सूँछा आदि नहीं आने पाती ।

रक्तस्राव के बाद पुनः रक्त की मात्रा में वृद्धि करने के लिए रोगिणी को हर दो तीन घंटे बाद गरम दूध दे । बीच बीच में फल रस और पानी भी पिलाये ।

प्रसव के समय प्रसव-यथ का फट जाना

मलद्वार और योनि के बीच जो सीवन होती है प्रसव के समय बहुधा उसका कुछ भाग फट जाता है । गर्भावस्था के अन्तिम दिनों में प्रतिदिन कटि-स्नान लेने से प्रसव के समय ऐसी घटना नहीं होने पाती । प्रसव के समय उस स्थान पर गरम ठंडी सेक देने अथवा गरम पानी के डूब के प्रयोग करने से भी सीवन को फटने से बचाया जा सकता है । सीवन के फट जाने पर उस स्थान पर गीली मिट्टी की पट्टी या गीले कपड़े की पट्टी का प्रयोग करने से कुछ दिनों में वह भर जाता है ।

प्रसव के बाद भी दर्द

प्रसव के बाद भी बहुत सी स्त्रियों की कमर और पेट में प्रसव की तरह ही दर्द हुआ करता है जो पेट पर बारी-बारी से गरम और ठंडी सेक देने से दूर हो जाता है ।

प्रसव के बाद पेशाब का रुकना

इसके लिये खूब पानी पीना चाहिए और मेहनत स्नान या पेट पर गीली मिट्टी की पट्टी लगाना चाहिए ।

दूध-ज्वर

प्रसव के २-३ दिन बाद अक्सर प्रसूता के स्तन भारी होकर तन जाते हैं और तब दूध उतरता है । उस वक्त स्तन सूज जाते हैं और उसमें दर्द और पकन होने लगती है, ज्वर हो आता है तथा सर में दर्द और जाड़ा लगने लगता है । बच्चे के दूध पीने लगने पर प्रायः ये तकलीफें आपसे आप दूर हो जाती हैं अन्यथा रबर पम्प द्वारा दूध को खींचकर निकाल फेंकना चाहिए । इसके अतिरिक्त स्तनो पर गरम पानी से सेक देकर उन पर भोगे कपड़े की ठंडी-पट्टी बांधनी चाहिए ।

स्तन-प्रदाह (धनैली)

बच्चे को स्तनपान न कराने अथवा कितने ही कारणों से स्तनो में दूध जम जाता है जिससे वे फूल हैं और कभी-कभी ज्वर भी आ जाता है । इसके रोग आरम्भ होते ही कई घंटे तक लगातार स्तनो गरम पानी से भोगे और निचोड़े कपड़े से सेक देना जरूरी है । इतने ही से रोग दूर हो जायगा । परन्तु यदि गरम पानी के सेक से लाभ होता न दिखाई दे तो गरम पानी से ठंडी सेक देना आरम्भ कर देना चाहिए ।

स्तनो से अधिक दूध बहना

किसी-किसी प्रसूता के स्तनो से ढेर का ढेर दूध बहता है और पीठ आदि में दर्द का अनुभव भी साथ-साथ होता है । इसके लिये स्तनो पर लगातार ठंडे जल भीगे जल पट्टी रखनी चाहिए और मेहनत या कटि स्नान नियमित रूप से लेना चाहिए ।

स्तनो में दूध की कमी

कारण—मिथ्या आहार विहार, भयङ्कर रोग होने के कारण, स्तन्यकाल में गर्भ रह जाना, मानसिक आघात और शिशु के प्रति स्नेह में कमी, छोटी आयु में माता बनना, औषधि सेवन और टीका-इन्जेक्शन आदि, स्तनो का बहुत बड़ा-बड़ा होना और स्त्री का बहुत दुबला पतला होना । अतः उपर्युक्त कारणों को दूर करने के बाद माता के भोजन में उचित सुधार तथा कुछ उपचार काम में लाने से उसके स्तनो में दूध की वृद्धि आसानी से की जा सकती है । ऐसी माता को चाहिए कि वह चीनी, दाल, मैदा, मिर्च-मसाले, तली चीजे, खटाई-अचार, वासी छाया तथा अन्य दुष्पाच्य भोजन लेना तुरत त्याग दे और उनके स्थान पर मौसमी ताजे फल, ताजी साग-सब्जियाँ, दूध, मक्खन, शहद, हाथ कुटा चावल तथा हाथ की चर्बी का पिसा चोकर मिला हुआ आटा ले । विलम्ब पत्र दूध बहाने में अपना सानी नहीं रखता, अतः ५-७ पत्तों मिश्रण को पीसकर रोज पी लेने से बड़ा लाभ होता है । माता में कम से कम एक दिन उपवास करना जरूरी है । उनके अतिरिक्त रोज २०-३० मिनट तक स्तनो और मां गले की मूखी मालिश के बाद स्नान, ५-१० मिनट तक स्नान, कब्ज रहने पर एनिमा का प्रयोग, टीका-इन्जेक्शन तथा आवश्यक व्यायाम भी करना कम जरूरी है ।

हृत्प्रतिदिन नियमपूर्वक मेहन स्नान या कटि-
चक्र स्नान में एक बार वाष्प स्नान भी ।

सूतिका रोग या प्रसूत-ज्वर
सूतिका रोग या प्रसूत ज्वर केवल उन्हीं स्त्रियों को
होता है जो गर्भावस्था के नियमों को पूरे तौर पर
नहीं करती अथवा जिनके शरीर में प्रसव के बाद
को उत्तेजना देने के लिये यथेष्ट विजातीय द्रव्य रह
ता है। इसके अतिरिक्त प्रसवावस्था में चलना-
पड़ना, ठंडा पानी बर्तना, प्रसव के बाद गर्भाशय
में प्रकाश का मल रुक जाना या उसमें जखमादि
प्रसव के बाद ही सफर तथा मल-मूत्रादि
आदि कारणों से भी शरीर में विष फैलकर ज्वर
रोग हो जा सकता है ।

प्रसूत ज्वर 103° से 105° के बीच घटता-बढ़ता
रहता है, साथ ही गर्भाशय में पीड़ा होती है, दस्त-क
होते हैं, जोड़ों में दर्द, हाथ पैर में ऐठन तथा कभी-कभी
बेहोशी भी हो जाती है ।

इस रोग को अच्छा करने के लिये १५ से ३० मिनट
तक रोज चार बार मेहन स्नान लेना चाहिए । अगर
रोगिणी अति दुर्बल हो तो मेहन स्नान का पानी ठंडा न
लेकर थोड़ा गुनगुना लेना चाहिए । साधारण अवस्था में
रोज दो बार मेहन स्नान और एक बार पेड़ पर गीली
मिट्टी की पट्टी देने से भी रोग में सुधार शीघ्र होता है ।

पीली शीशी का सूर्यतप्त जल तीन हिस्सा और
गहरी नीली शीशी का एक हिस्सा मिलाकर आधी-आधी
छटाक की ६ खुराकें दिन में ले ।

चौदहवां अध्याय

बच्चों के रोग और उनका उपचार

प्रभु है बच्चे अक्सर घाय या माता के दूषित दूध
से रोगी पड़ते हैं, और माता या घाय का दूध
रोगी है, उनकी बीमारी एवं मिथ्या आहार-विहार
से दूषित दूध पीने से बीमार होनेवाले बच्चों का
उपचार यदि साथ ही साथ उनकी माताओं का
उपचार किया जाय तो उनको शुद्ध दूध होने लगेगा
। पीर बीमार बच्चे बहुत जल्द स्वस्थ हो जावेंगे ।

माता के दूध की पहचान यह है कि वह जल में
मिल जाता है और उसका कोई अश वा
गंध आदि जल में भिन्न प्रतीत नहीं होता । इसके
अलावा दूषित दूध जल में डालने से या तो
हवा पीला तार छोड़ता है या डूब जाता है । स्वाद
में भी अम्ल, भागदार, रुख, खट्टा, कड़वा या
अन्य रस होता है ।

बच्चों के रोगों की रचना में बच्चे को किसी
रोगी माता या घाय की दूध पिलाकर
रोग होता है ।

बच्चों के रोगों के लक्षणों से कोई भी रोग होने
का पता लगाया जा सकता है कि लक्षणों की विशेषता
से रोग की रचना की जा सकती है और यदि

वे चाहे तो वही चलने फिरने देना चाहिये । यह जितनी
ही देर तक किया जा सके उतना ही अच्छा है । यदि
सम्भव हो सके तो रोगावस्था में बच्चे को खुली जगह में
टहलने देना अधिक अच्छा है । इस समय प्राकृतिक स्नान
करना चाहिए और पेड़ पर मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिए ।
यदि बच्चा डिप्थीरिया का रोगी हो तो मिट्टी की पट्टी
गर्दन पर रखनी चाहिए । यह भी आवश्यक है कि रोगा-
वस्था में बच्चे को कुछ भी खाने को न दिया जाय और
यदि दें तो बहुत अल्प मात्रा में, सो भी फल और मेवे ।

बच्चों के रोग जानने की रीति

नीचे बच्चों के रोग जानने और समझने की कुछ रीतियां
दी जाती हैं जिनमें नाम उजाया जा सकता है :—

(१) बालक के हल्के और तेज रोग को उसके रोने
से पहचानना चाहिये ।

(२) जिन बच्चों में या जिनके जिन भागों को
बालक स्वयं छूने या दूसरों के हाथों छूने से रोवे उस
भाग में या शरीर के उस भाग में पीड़ा होता समझें ।

(३) यदि बालक अपनी जीभ को उसके गिर में
दर्द होना जानें ।

(४) यदि बालक अपनी जीभ को दाढ़ों की दाढ़ों

के निकलने की जगह से दबावे तो उसे श्वास का रोगी जानना चाहिए। श्वास की नली में दोष होने से बालक सोते-सोते चौक पड़ता है और खांसने लगता है और कभी कभी सिसकियां लेने लगता है।

(५) मुठिया भीचे तो बालक के हृदय में पीड़ा जाने।

(६) बालक के मुंह से पानी गिरना उसके कोठे में पीड़ा का सूचक है।

(७) आंतों की तकलीफ में बच्चे स्तनों को काटते हैं।

(८) यदि बालक का मल-मूत्र रुक जावे और वह श्वासयुक्त नेत्रों से दिशाओं को देखे तो उसकी बस्ति में पीड़ा जाने।

(९) रोगी बच्चे की जीभ मैली और भूरे रंग की होती है। उसका मुख पीला होता है और उस पर सिलवटें सी पड़ जाती हैं। उसे मल-मूत्र त्यागने में भी कुछ कष्ट होता है। उसे नींद अच्छी नहीं आती और वह स्वप्न में चीखने और चिल्लाने लगता है। उसकी बाड़ रुक जाती है। वजन कम हो जाता है। भूख मर जाती है।

(१०) छाती और पसली के दर्द में बच्चा खांसते समय बहुत रोता है।

(११) यदि बच्चे के माथे पर सिलवटे पड़ जायें और उसे आराम की नींद न आये तो उसे फेफड़े का रोगी जाने।

(१२) बच्चे को निमोनिया होने पर या उसकी छाती में कफ अटक जाने पर वह मुंह खोलकर जल्दी-सांस लेने लगता है, या सांस लेते समय उसके नथुने फूलते हैं, और छाती में साय-साय का शब्द सुनाई देता है।

(१३) यदि बच्चा अपनी अंगुली कान की ओर ले जाय तो उसे कान का रोगी जानना चाहिए।

(१४) यदि बच्चा ज्वर की हालत में बार-बार छीके, खांसे, और उसके मुख का रङ्ग लाल पड़ जाय तो सबको कि उसे छोटी या बड़ी माता निकलने वाली है।

(१५) जिस बच्चे के पेट में कृमि होते हैं, वह सोने में दांत पीसता है, नाक खुजाता है तथा मल-मूत्र के स्थान को मलता है।

१—बच्चों का अधिक रोना

जल्दी-जल्दी और कलेजा तोड़कर रोने लगे यदि बच्चा अपने पैरों को मोड़ ले तो उसके पेट में दर्द होना

समझना चाहिए। थोड़ी-थोड़ी देर बाद रोना, वे हो जाना तथा सर पटकना यह जाहिर करता है कि बालक के कान में दर्द है। जिस कान में दर्द होगा, उसे छूते-छूते बच्चा जोर से चिल्ला पड़ेगा। यदि बच्चा रोते वक्त कानों की कोशिश करे और मुंह में अंगुली दे तो समझना चाहिए कि उसे दांत निकलने की तकलीफ है। रोते समय बच्चे का खांसना उसके सोने में दर्द का सूचक है। रोने की कोशिश के साथ रोना अपच सूचित करता है। शरीर के किसी भाग को छूने पर यदि बच्चा रोये तो उस भाग में या तो चोट लगी है या वहां गठिया का दर्द है। आल्पीन, काटा आदि के गड़ने, मच्छर, खटमल आदि कीड़े-मकोड़े के काट खाने तथा शरीर पर अधिक और कसे हुए कपड़ों के कारण भी बच्चे रोते हैं। अतः इन कारणों को दूर कर देने से वे अवश्य चुप हो जाते हैं। कभी-कभी नींद के कारण भी बच्चे रोते हैं और बेतना चाहते हैं। उस समय उन्हें आराम से लिटा देने से चुप हो जाते हैं और तुरंत सो जाते हैं।

किसी रोग के कारण रोते बच्चे को चुप कराने के लिए उसे दिन में दो-तीन बार उदर-स्नान देना बड़ा लाभ करता है। गहरा नीला प्रकाश बच्चे के मुंह पर दिन में दो घंटे तक देना तथा पीली और गहरी नीली बोतलों के बराबर बराबर जल की खुराक दो दो घंटे पर पिलाये।

२—बच्चों का बोदापन, पागलपन, आदि

ऐसे बच्चों को खुली वायु में रखना चाहिए, मास और सात्विक आहार देना चाहिए, तथा उनके मस्तिष्क-विकार के लिये डाटना-फटकारना नहीं चाहिए। ऐसे बच्चों को अपने से कम आयु के कम शक्ति वाले बच्चों में खेलने देने का अवसर देना चाहिए, तथा उन्हें उदास कभी न होने देना चाहिए।

मस्तिष्क सम्बन्धी रोगों का प्रचलन कारण कई प्रकार का रहना है। इसलिये सवेरे उदर-स्नान और शाम में मेहन-स्नान देना चाहिए। रात भर के निद्रा पर मिट्टी की पट्टी वा कमर के चारों ओर गीली चादर की लपेट वाचना चाहिए और कब्ज दूर न हो जाये रोज सवेरे शीघ्र के बाद

जाना चाहिए।

३-बच्चों का दांत निकलना

दंत से दांत निकलने का कारण बुरा स्वास्थ्य है। ऐसे बच्चों में मृदा, कमजोरी आदि रोगों से पीड़ित होते हैं।

दन्तोद्भेदक सभी उपद्रवों की शांति के लिए गहरी नीली बोतल का सूर्यतप्त जल बच्चा और उसकी मा-दोनों को व्यवहार में लाना चाहिए। बच्चों को प्रत्येक दो-दो घंटे या दो दो चम्मच तथा मां को ४-४ घंटे पर आधी-आधी चम्मच यह जल पिलाना चाहिए। दस्त में पेड़ पर गीली मिट्टी की पट्टी १५-२० मिनट के लिए दिन में दो बार बांधनी चाहिये।

४-बच्चों का हकलाना और तोतलापन

हकलाते बच्चों का हकलाना वचपन में आसानी से दूर हो सकता है, जबकि बड़े होने पर वही उनकी प्रतिभा में दाखिल होकर असाध्य नहीं तो दुसाध्य अवस्था बन जाता है। सभी बच्चे थोड़ा बहुत तोतलाते हैं जो स्वाभाविक है जबकि हकलाना बुरी आदत है जो दिन-दिन बढ़ती ही होती है और अन्त में बीमारी का रूप धारण कर लेती है। यदि किसी बच्चे का तोतलापन अधिक बढ़ा हो और उसको कम करना या बिलकुल ही गायब करना मुश्किल हो तो उस बच्चे से बिल्ली या कुत्ते की तरह चारों हाथ पांव के बल चलने की चेष्टा करवाइये कुछ ही दिनों में तोतलापन कम होते होते एक बारगी ही छूट जायगा। छोटे बच्चों के स्वभावतः बकइया खींचने में यही रहस्य निहित हुआ है।

हकलाना भी एक मस्तिष्क सम्बन्धी रोग है जो पीठ के ऊपरी भाग एवं गर्दन के आस-पास विजातीय द्रव्य के संचय होने से स्नायुओं में गड़बड़ी उत्पन्न होजाने की वजह से उत्पन्न हो जाता है। हकलाने वाले व्यक्ति के स्नायुओं में प्रदूषण एवं मस्तिष्क के स्नायुओं में समन्वय का अभाव होने से यह ठीक से बोल नहीं पाता। नकल करने के अभाव में हकलाने की आदत पट जाती है। इस रोग को मस्तिष्क में भारी चोट लगने अथवा कृत्रिम रूप से निम्न करनेवाले रोगों से भी उत्पन्न होती है।

हकलाने का इलाज करने के लिए प्रथम हकलाने-वाले बच्चे को आसना करने का आदेश देना आवश्यक है।

चाहिये कि वह किसी से भय न खाए अथवा संकोच न करे।

सवेरे २० मिनट तक मेहन-स्नान तीसरे पहर आधे-घंटे तक रीढ़ की गीली पट्टी, सिर और गर्दन पर नीली बोतल के सूर्यतप्त तेज की प्रतिदिन मालिश तथा शिर और पीठ पर नीले शीशे द्वारा प्रकाश डालने से कुछ ही दिनों में हकलाने की आदत छूट जाती है। सर्वाङ्गासव भी इस रोग में बड़ा लाभ करता है।

५-अंगूठा चूसना

बच्चों का अधिक अंगूठा चूसना बुरा है जिसको रोग की संज्ञा दी जा सकती है। क्योंकि अंगूठा चूसनेवाला बच्चा प्रायः मुंह से सास लेता है जो हानिकारक है। दूसरे यह कि अंगूठा चूमने वाले बच्चों के आगे के दो दांतों के अनावश्यक रूप से बढ़ जाने से वह कुरूप हो जाता है। अतः इस आदत को छुड़ाने के लिये सर्व प्रथम बच्चों को ठीक समयों पर दूध पिलाने की आदत डालनी चाहिये। यह प्रयत्न कदापि नहीं करना चाहिए कि बच्चे को डांट-फटकार कर एवं भयभीत करके उसकी यह आदत छुड़ाई जाय। अंगूठे पर पट्टी आदि बांधकर भी उसकी चूसने की आदत छुड़ाना ठीक नहीं। सबसे अच्छा तरीका इस आदत को छुड़ाने का तो यह है कि जब कभी बच्चा अपने अंगूठे को मुख में ले जाने की कोशिश करे ठीक उसी समय उसके सामने कोई आकर्षक खिलौना फेंक दिया जाय।

६-सोते में पेशाब करना

ऐसे बच्चों को अधिक समय तक खुली हवा में रहना चाहिए और उन्हें दीड़ने-धूपने देना चाहिए। बच्चों को पेट साफ हो जाने तक प्रतिदिन एनिमा देना चाहिए। साथ ही सवेरे ५ मिनट का उदर-स्नान एवं शाम को ३ मिनट का मेहन-स्नान देना बड़ा लाभ करता है। हरी बोतल का सूर्यतप्त जल दिन में चार घुराक पीना तथा गहरे नीली शीशे द्वारा सूर्य-प्रकाश पेड़ और मृदाभूमि पर रोब आधा घंटे तक लेना।

७-सोते में चौंकि उठना

बच्चों सोते में चौंकि उठने के कारण भी चौंकते हैं और मस्तिष्क सम्बन्धी विट्रिफिकेशन भी। इसके निवारण के लिये ऐसे बच्चों को गहरी नींदी सोवने के लक्षणों की चार घुराक पीना देना और नींदी प्रभाव

के निकलने की जगह से दबावे तो उसे श्वास का रोगी जानना चाहिए। श्वास की नली में दोष होने से बालक सोते-सोते चौक पड़ता है और खांसने लगता है और कभी कभी सिसकियां लेने लगता है।

(५) मुठ्ठिया मीचे तो बालक के हृदय में पीड़ा जाने।

(६) बालक के मुंह से पानी गिरना उसके कोठे में पीड़ा का सूचक है।

(७) आंतों की तकलीफ में बच्चे स्तनों को काटते हैं।

(८) यदि बालक का मल-मूत्र रुक जावे और वह आसयुक्त नेत्रों से दिशाओं को देखे तो उसकी बस्ति में पीड़ा जाने।

(९) रोगी बच्चे की जीभ मैली और भूरे रंग की होती है। उसका मुख पीला होता है और उस पर सिलवटें सी पड़ जाती हैं। उसे मल-मूत्र त्यागने में भी कुछ कष्ट होता है। उसे नींद अच्छी नहीं आती और वह स्वप्न में चीखने और चिल्लाने लगता है। उसकी बाड़ रुक जाती है। वजन कम हो जाता है। भूख मर जाती है।

(१०) छाती और पसली के दर्द में बच्चा खासते समय बहुत रोता है।

(११) यदि बच्चे के माथे पर सिलवटे पड़ जायें और उसे आराम की नींद न आये तो उसे फेफड़े का रोगी जाने।

(१२) बच्चे को निमोनिया होने पर या उसकी छाती में कफ अटक जाने पर वह मुंह खोलकर जल्दी-सांस लेने लगता है, या सांस लेते समय उसके नथुने फूलते हैं, और छाती में साय-साय का शब्द सुनाई देता है।

(१३) यदि बच्चा अपनी अंगुली कान की ओर ले जाय तो उसे कान का रोगी जानना चाहिए।

(१४) यदि बच्चा ज्वर की हालत में बार-बार छीके, खांसे, और उसके मुख का रङ्ग लाल पड़ जाय तो समझें कि उसे छोटी या बड़ी माता निकलने वाली है।

(१५) जिस बच्चे के पेट में कृमि होते हैं, वह सोने में दांत पीसता है, नाक खुजाता है तथा मल-मूत्र के स्थान को मलता है।

१—बच्चों का अधिक रोना

जल्दी-जल्दी और कलेजा तोड़कर रोने लगे यदि बच्चा अपने पैरों को मोड़ ले तो उसके पेट में दर्द होना

समझना चाहिए। थोड़ी-थोड़ी देर बाद रोना हो जाना तथा सर पटकना यह जाहिर करता है कि कान में दर्द है। जिस कान में दर्द होगा, उसे बच्चा जोर से चिल्ला पड़ेगा। यदि बच्चा रोते वक्त की कोशिश करे और मुंह में अंगुली दे तो चाहिए कि उसे दांत निकलने की तकलीफ है। रोते बच्चे का खांसना उसके सीने में दर्द का सूचक है। करने की कोशिश के साथ रोना अपच सूचित करता है। शरीर के किसी भाग को छूने पर यदि बच्चा रोये तो-भाग में या तो चोट लगी है या वहां गठिया का दर्द। आल्पीन, काटा आदि के गडने, मच्छर, खटमल। कीड़े-मकोड़े के काट खाने तथा शरीर पर अधिक। कसे हुए कपड़ों के कारण भी बच्चे रोते हैं। अतः कारणों को दूर कर देने से वे अवश्य चुप हो जाते। कभी-कभी नींद के कारण भी बच्चे रोते हैं और रोते चाहते हैं। उस समय उन्हें आराम से लिटा देने से हो जाते हैं और तुरंत सो जाते हैं।

किसी रोग के कारण रोते बच्चे को चुप कराने लिए उसे दिन में दो-तीन बार उदर-स्नान देना बड़ा लाभ करता है। गहरा नीला प्रकाश बच्चे के मुंह पर दिन में दो घंटे तक देना तथा पीली और गहरी नीली बोन के बराबर बराबर जल की खुराक दो दो घंटे पिलायें।

२—बच्चों का बोधापन, पागलपन, आदि

ऐसे बच्चों को खुली वायु में रखना चाहिए, मा और सात्विक आहार देना चाहिए, तथा उनके मस्तिष्क विकार के लिये डांटना-फटकारना नहीं चाहिए। बच्चों को अपने से कम आयु के कम शक्ति वाले बच्चों में खेलने देने का अवसर देना चाहिए, तथा उन्हें उदा कभी न होने देना चाहिए।

मस्तिष्क सम्बन्धी रोगों का प्रधान कारण कठिना का रहना है। इसलिये सवेरे उदर-स्नान और शाम में मेहन-स्नान देना चाहिए। रात भर के निद्रा पर मिट्टी की पट्टी वा कमर के चारों ओर गीली चादर की लपेट बाधना चाहिए और बच्चों को कब्ज दूर न हो जाये रोज सवेरे शीघ्र नै वाद

३-बच्चों का दांत निकलना

अनोद्भेदक सभी उपद्रवों की शांति के लिए गहरी नीली का सूर्यस्त जल बच्चा और उसकी मा-दोनों को में ताना चाहिए। बच्चों को प्रत्येक दो-दो घंटे

हैं-शे चम्मच तथा मा को ४-४ घटे पर आधी-आधी
गह्र जल धिलाना चाहिए । दस्त मे पेङ्ग पर गीली
की पट्टी १५-२० मिनट के लिए दिन मे दो बार
चाहिये ।

४-बच्चों का हकलाना और तोतलाना

हकलाते बच्चों का हकलाना बचपन में आसानी से
 जा सकता है, जबकि बड़े होने पर वही उनकी
 शक्ति में शक्ति होकर असाध्य नहीं तो दुसाध्य अवश्य
 बन जाता है। सभी बच्चे थोड़ा बहुत तोतलाते हैं जो
 सामान्य है जबकि हकलाना बुरी आदत है जो दिन-दिन
 बढ़ता हो होनी है और अन्त में बीमारी का रूप धारण
 कर लेती है। यदि किसी बच्चे का तोतलापन अधिक बढ़ा
 हो और उसको कम करना या बिल्कुल ही गायब करना
 असंभव हो तो उस बच्चे से बिल्ली या कुत्ते की तरह चारों
 पायों के बल चलने की चेष्टा करवाइये कुछ ही दिनों
 में तोतलापन कम होते होते एक बारगी ही छूट जायगा।
 ऐसे बच्चों के स्वभावतः बकइया खींचने में यही रहस्य
 निहित हुआ है।

हृन्मना भी एक मस्तिष्क सम्बन्धी रोग है जो पीठ के ऊपरी भाग एवं गर्दन के आस-पास विजातीय द्रव्य के जमा होने से स्नायुग्रो मे गड़बड़ी उत्पन्न होजाने की वजह से उत्पन्न हो जाता है। हकलाने वाले व्यक्ति के शरीर के प्रत्येक एवं मस्तिष्क के स्नायुग्रो मे समन्वय का पूर्ण बिगड़ने वह ठीक से बोल नहीं पाता। नकल करने से भी प्रत्येक हकलाने की आदत पड़ जाती है। जो प्रत्येक मस्तिष्क मे भारी चोट लगने अथवा किसी भी प्रकार के शिथिल करनेवाले रोगो से भी कभी-कभी उत्पन्न हो सकती है।

हकलाने का इलाज करने के लिए प्रथम हकलाने-वाले व्यक्ति के आसपास ऐसा वातावरण उत्पन्न करना

चाहिये कि वह किसी से भय न खाय अथवा संकोच न करे।

सवेरे २० मिनट तक मेहन-स्नान तीसरे पहर आधे-घंटे तक रीढ़ की गीली पट्टी, सिर और गर्दन पर नीली बोतल के सूर्यतप्त तेन की प्रतिदिन मालिश तथा शिर और पीठ पर नीले शीशे द्वारा प्रकाश डालने से कुछ ही दिनों में हकलाने की आदत छूट जाती है। सर्वाङ्गासन्न भी इस रोग में बड़ा लाभ करता है।

५—अ' गूठा चूसना

बच्चों का अधिक अंगूठा चूसना बुरा है जिसको रोग की संज्ञा दी जा सकती है। क्योंकि अंगूठा चूसनेवाला बच्चा प्रायः मुँह से सास लेता है जो हानिकारक है। दूसरे यह कि अंगूठा चूमने वाले बच्चों के आगे के दो दाँतों के अनावश्यक रूप से बढ़ जाने से वह कुलूप हो जाता है। अतः इस आदत को छुड़ाने के लिये सर्व प्रथम बच्चों को ठीक समयों पर दूध पिलाने की आदत डालनी चाहिये। यह प्रयत्न कदापि नहीं करना चाहिए कि बच्चे को डाँट-फटकार कर एवं भयभीत करके उसकी यह आदत छुड़ाई जाय। अंगूठे पर पट्टी आदि बांधकर भी उसकी चूसने की आदत छुड़ाना ठीक नहीं। सबसे अच्छा तरीका इस आदत को छुड़ाने का तो यह है कि जब कभी बच्चा अपने अंगूठे को मुख में ले जाने की कोशिश करे ठीक उसी समय उसके सामने कोई आकर्षक खिलौना फेंक दिया जाय।

६—सोते में पेशाब करना

ऐसे बच्चों को अधिक समय तक खुली हवा में रहना चाहिए और उन्हें दौड़ने-धूपने देना चाहिए। बच्चे को पेट साफ हो जाने तक प्रतिदिन एनिमा देना चाहिए। साथ ही सवेरे ५ मिनट का उदर-स्नान एवं शाम को ३ मिनट का मेहन-स्नान देना बड़ा लाभ करता है। हरी बोतल का सूर्यतप्त जल दिन में चार खुराक पीना तथा गहरे नीली शीशे द्वारा सूर्य-प्रकाश पेड़ और मूत्राशय पर रोज आधा घण्टे तक ले।

७—स्रोते में चौंक उठना।

वच्चो सोते मे भयानक स्वप्न देखने के कारण भी चौकते हैं और मस्तिष्क सम्बन्धी विवृति ने भी । इसके निवारण के लिये ऐसे वच्चों को गहरी नीली बोनन के तप्तजल की चार खुराकें रोज देना और नीला प्रणाम

के निकलने की जगह से दबावे तो उसे श्वास का रोगी जानना चाहिए। श्वास की नली में दोष होने से बालक सोते-सोते चौक पड़ता है और खांसने लगता है और कभी कभी सिसकिया लेने लगता है।

(५) मुठिया मीचे तो बालक के हृदय में पीड़ा जाने।

(६) बालक के मुंह से पानी गिरना उसके कोठे में पीड़ा का सूचक है।

(७) आती की तकलीफ में बच्चे स्तनों को काटते हैं।

(८) यदि बालक का मल-मूत्र रुक जावे और वह श्वासयुक्त नेत्रों से दिशाओं को देखे तो उसकी बस्ति में पीड़ा जाने।

(९) रोगी बच्चे की जीभ मैली और भूरे रंग की होती है। उसका मुख पीला होता है और उस पर सिलवटें सी पड़ जाती हैं। उसे मल-मूत्र त्यागने में भी कुछ कष्ट होता है। उसे नींद अच्छी नहीं आती और वह स्वप्न में चीखने और चिल्लाने लगता है। उसकी बाड़ रुक जाती है। वजन कम हो जाता है। भूख मर जाती है।

(१०) छाती और पसली के दर्द में बच्चा खांसते समय बहुत रोता है।

(११) यदि बच्चे के माथे पर सिलवटें पड़ जायें और उसे आराम की नींद न आये तो उसे फेफड़े का रोगी जानें।

(१२) बच्चे को निमोनिया होने पर या उसकी छाती में कफ अटक जाने पर वह मुंह खोलकर जल्दी-सांस लेने लगता है, या सांस लेते समय उसके नथुने फूलते हैं, और छाती में साय-साय का शब्द सुनाई देता है।

(१३) यदि बच्चा अपनी अंगुली कान की ओर ले जाय तो उसे कान का रोगी जानना चाहिए।

(१४) यदि बच्चा ज्वर की हालत में बार-बार छीके, खांसे, और उसके मुख का रङ्ग लाल पड़ जाय तो सभर्त्से कि उसे छोटी या बड़ी माता निकलने वाली है।

(१५) जिस बच्चे के पेट में कृमि होते हैं, वह सोने में दात पीसता है, नाक खुजाता है तथा मल-मूत्र के स्थान को मलता है।

१—बच्चों का अधिक रोना

जल्दी-जल्दी और कलेजा तोड़कर रोने लगे यदि बच्चा अपने पैरों को मोड़ने लगे तो उसने पेट में दर्द होना

समझना चाहिए। थोड़ी-थोड़ी देर बाद रोना, बेचैन हो जाना तथा सर पटकना यह जाहिर करता है कि बच्चे के कान में दर्द है। जिस कान में दर्द होगा, उसे छूते ही बच्चा जोर से चिल्ला पड़ेगा। यदि बच्चा रोते वक्त काटने की कोशिश करे और मुंह में अंगुली दे तो समझना चाहिए कि उसे दांत निकलने की तकलीफ है। रोते समय बच्चे का खांसना उसके सीने में दर्द का सूचक है। कैं करने की कोशिश के साथ रोना अपच सूचित करता है। शरीर के किसी भाग को छूने पर यदि बच्चा रोये तो उस भाग में या तो चोट लगी है या वहां गठिया का दर्द है। आल्पीन, काटा आदि के गड़ने, मच्छर, खटमल आदि कीड़े-मकोड़े के काट खाने तथा शरीर पर अधिक और कसे हुए कपड़ों के कारण भी बच्चे रोते हैं। अतः इन कारणों को दूर कर देने से वे अवश्य चुप हो जाते हैं। कभी-कभी नींद के कारण भी बच्चे रोते हैं और लेटना चाहते हैं। उस समय उन्हें आराम से लिटा देने से चुप हो जाते हैं और तुरंत सो जाते हैं।

किसी रोग के कारण रोते बच्चे को चुप कराने के लिए उसे दिन में दो-तीन बार उदर-स्नान देना बड़ा लाभ करता है। गहरा नीला प्रकाश बच्चे के मुंह पर दिन में दो घंटे तक देना तथा पीली और गहरी नीली बोतल के बराबर बराबर जल की सुराके दो-दो घंटे पर पिलायें।

२—बच्चों का बोदापन, पागलपन, आदि

ऐसे बच्चों को खुली वायु में रखना चाहिए, मांस और सात्विक आहार देना चाहिए, तथा उनके मस्तिष्क-विकार के लिये डाटना-फटकारना नहीं चाहिए। ऐसे बच्चों को अपने से कम आयु के कम शक्ति वाले बच्चों में खेलने देने का अवसर देना चाहिए, तथा उन्हें उदास कभी न होने देना चाहिए।

मस्तिष्क सम्बन्धी रोगों का प्रधान कारण क्लेश का रहना है। इसलिये सवेरे उदर-स्नान और रात में मेहन-स्नान देना चाहिए। रात भर के निद्रा पर मिट्टी की पट्टी या कमर के चारों ओर गीली चादर की लपेट बाधना चाहिए और गर्म कब्ज दूर न हो जाये रोज मयेरे शौच के बाद

लगाना चाहिए।

३-बच्चों का दांत निकलना

दर से दांत निकलने का कारण बुरा स्वास्थ्य है। ऐसे बच्चे सूखा, कमजोरी आदि रोगों से पीड़ित होते हैं।

दन्तोद्भेदक सभी उपद्रवों की शांति के लिए गहरी नीली बोतल का सूर्यतप्त जल बच्चा और उसकी मा-दोनो को व्यवहार में लाना चाहिए। बच्चों को प्रत्येक दो-दो घंटे पर दो-दो चम्मच तथा मां को ४-४ घंटे पर आधी-आधी छटाक यह जल पिलाना चाहिए। दस्त में पेड़ पर गीली भिट्टी की पट्टी १५-२० मिनट के लिए दिन में दो बार बाधनी चाहिये।

४-बच्चों का हकलाना और तोतलाना

हकलाते बच्चों का हकलाना बचपन में आसानी से छुड़ाया जा सकता है, जबकि बड़े होने पर वही उनकी प्रकृति में दाखिल होकर असाध्य नहीं तो दुसाध्य अवश्य बन जाता है। सभी बच्चे थोड़ा बहुत तोतलाते हैं जो स्वाभाविक है जबकि हकलाना बुरी आदत है जो दिन-दिन मजबूत हो होती है और अन्त में बीमारी का रूप धारण कर लेती है। यदि किसी बच्चे का तोतलापन अधिक बढ़ा हो और उसको कम करना या बिल्कुल ही गायब करना मंजूर हो तो उस बच्चे से बिल्ली या कुत्ते की तरह चारों हाथ पाव के बल चलने की चेष्टा करवाइये कुछ ही दिनों में तोतलापन कम होते होते एक बारगी ही छूट जायगा। छोटे बच्चों के स्वभावतः बकइयां खींचने में यही रहस्य छिपा हुआ है।

हकलाना भी एक मस्तिष्क सम्बन्धी रोग है जो पीठ के ऊपरी भाग एवं गर्दन के आस-पास विजातीय द्रव्य के एकत्र होने से स्नायुओं में गड़बड़ी उत्पन्न होजाने की वजह से उत्पन्न हो जाता है। हकलाने वाले व्यक्ति के बोलने वाले अवयवों एवं मस्तिष्क के स्नायुओं में समन्वय नहीं रहता जिससे वह ठीक से बोल नहीं पाता। नकल करने से भी अक्सर हकलाने की आदत पड़ जाती है। इसी प्रकार गिरने या मस्तिष्क में भारी चोट लगने अथवा मस्तिष्क को विकृत करनेवाले रोगों से भी कभी-कभी मनुष्य में हकलाने की अवस्था उत्पन्न हो जाती है।

हकलाने का इलाज करने के लिए प्रथम हकलाने-वाले व्यक्ति के आसपास ऐसा वातावरण उत्पन्न करना

चाहिये कि वह किसी से भय न खाए अथवा संकोच न करे।

सबेरे २० मिनट तक मेहन-स्नान तीसरे पहर आधे-घंटे तक रीढ़ की गीली पट्टी, सिर और गर्दन पर नीली बोतल के सूर्यतप्त तेन की प्रतिदिन मालिश तथा शिर और पीठ पर नीले शीशे द्वारा प्रकाश डालने से कुछ ही दिनों में हकलाने की आदत छूट जाती है। सर्वाङ्गासक्त भी इस रोग में बड़ा लाभ करता है।

५-अंगूठा चूसना

बच्चों का अधिक अंगूठा चूसना बुरा है जिसको रोम की संज्ञा दी जा सकती है। क्योंकि अंगूठा चूसनेवाला बच्चा प्रायः मुँह से सास लेता है जो हानिकारक है। दूसरे यह कि अंगूठा चूमने वाले बच्चों के आगे के दो दांतों के अनावश्यक रूप से बढ़ जाने से वह कुर्ूप हो जाता है। अतः इस आदत को छुड़ाने के लिये सर्व प्रथम बच्चों को ठीक समयों पर दूध पिलाने की आदत डालनी चाहिये। यह प्रयत्न कदापि नहीं करना चाहिए कि बच्चे को डाट-फटकार कर एवं भयभीत करके उसकी यह आदत छुड़ाई जाय। अंगूठे पर पट्टी आदि बाधकर भी उसकी चूसने की आदत छुड़ाना ठीक नहीं। सबसे अच्छा तरीका इस आदत को छुड़ाने का तो यह है कि जब कभी बच्चा अपने अंगूठे को मुख में ले जाने की कोशिश करे ठीक उसी समय उसके सामने कोई आकर्षक खिलौना फेंक दिया जाय।

६-सोते में पेशाब करना

ऐसे बच्चों को अधिक समय तक खुली हवा में रहना चाहिए और उन्हें दौड़ने-धूपने देना चाहिए। बच्चे को पेट साफ हो जाने तक प्रतिदिन एनिमा देना चाहिए। साथ ही सबेरे ५ मिनट का उदर-स्नान एवं शाम को ३ मिनट का मेहन-स्नान देना बड़ा लाभ करता है। हरी बोतल का सूर्यतप्त जल दिन में चार खुराक पीना तथा गहरे नीली शीशे द्वारा सूर्य-प्रकाश पेड़ और सूत्राशय पर रोज आधा घण्टे तक ले।

७-सोते में चौंक उठना

बच्चों सोते में भयानक स्वप्न देखने के कारण भी चौंकते हैं और मस्तिष्क सम्बन्धी विकृति से भी। इसके निवारण के लिये ऐसे बच्चों को गहरी नीली बोतल के तप्तजल की चार खुराकें रोज देना और नीला प्रकाश

सिर और मुंह पर एक घंटे तक डालना चाहिये ।

८—दूध डालना या फेंकना

आवश्यकता से अधिक दूध मिलने पर ही बच्चे दूध फेंका करते हैं । कारण जितना दूध उन्हें पिलाया जाता है उसमें से आवश्यकता भर दूध पेट में रखकर बाकी को पेट के बाहर निकाल देना उनका स्वभाव होता है । अतः इसका उपचार बच्चों को अन्दाज से उनकी आवश्यकता-नुसार दूध पिलाना ही है । यदि बच्चा न माने और अधिक दूध पीने की माग करे तो प्रति बार दूध पिलाने के पहिले बच्चे को थोड़ा पानी पिला देना चाहिए । इससे वह दूध कम पीयेगा और उसका दूध डालना धीरे-धीरे बन्द हो जायेगा ।

९—कृमि या चुन्ना रोग

ये कृमि या कीड़े चार प्रकार के होते हैं —

१—साधारण फीते के आकार के । ये दो प्रकार के होते हैं ।

२—लम्बा गोत्र कृमि । ये ६ से ९ इंच तक लम्बे होते हैं ये नर व मादा दो प्रकारके होते हैं । पेट में २ से २ तक पाए जाते हैं ।

३—छोटे और पतले सूत जैसे कृमि । ये आध इंच के लम्बे होते हैं और आंत के निचले भाग में रहते हैं । चुन्ना कहलाते हैं ।

४—लम्बे और पतले सूत जैसे कृमि ।

जिन बच्चों को कब्ज और जोकाम रहना है उन्हीं के पेट में ये कीड़े अधिकतर पाये जाते हैं ।

यदि कहा जाय कि कब्ज और जोकाम इस रोग के मुख्य कारण हैं तो गलत न होगा । अयुक्त भोजन, अधिक मीठे का सेवन, बुरा मास भक्षण, तथा इन कीड़ों के सूक्ष्म अण्डों का निम्नलिखित प्रकार से पेट में

गुंन भी इस रोग के कारण माने जाते हैं —

१—कृमियोंके अण्डे गंदे पानी व हरी परन्तु सड़ी-गली चीजों में पाये जाते हैं, जिनके द्वारा ये अण्डे पेट के अन्दर पहुँच जाते हैं । उस वक्त यदि पेट कब्ज वा आंत के अन्तर्भाग के कारण गंदा रहा तो इन अण्डों को वहाँ रुकने और बढ़ने का अवसर मिल जाता है ।

२—गंदे हाथ से भोजन करने से ।

३—नाक अथवा मुँह में अणुगो डालने से ।

४—जमीन पर गिराहुआ भोजन खाने से ।

५—बच्चे का चुन्ना लगने के स्थान पर हाथ ले जाकर खजुलाना, तत्पश्चात् उसी हाथ को फिर मुँह में डालने से

६—चुन्ना रोग से पीड़ित बच्चे के साथ रहने और खेलने से, तथा उसकी जाधिया आदि इस्तेमाल करने से

७—आंव की बीमारी के कारण

लक्षण—रात को नींद में दांत पीसना या कटकटाना, नाक, मूत्र एवं गुदा मार्ग को खजलाना, वयोकि जब ये कीड़े गुदा द्वार पर पहुँचते हैं तो इन अण्डों से खाज उठती है, कभी-कभी ऊपरी होठ का अकस्मात् सूज आना, रात में अधिक परेशान रहना, गहरी नींद का न आना, सुषुप्तावस्था में एक ही स्थान पर न रहना भूल का कम आ अधिक लगना, दस्त ठीक न होना, पाचन क्रिया का बिगड़ना तथा आव पड़ना वा दस्त होना, शरीर का पीला रङ जाना, चिड़चिड़ा मिजाज और अचानक जाग कर रोने लगना, प्रायः नाभि के नीचे दर्द का होना और साथ में कभी-कभी कँआखों के नीचे कालापड़ जाना, मल के साथ कीड़ों का निकलना दिखाई देना, और कभी-कभी सोते हुये बच्चे के गुदा द्वार पर।

चिकित्सा—१—जिन कारणों से ये कीड़े पेट में उत्पन्न हो जाते हैं उन कारणों को दूर कर देना चाहिए ।

२—गुदा द्वार की खाज के लिए बच्चे की उम्र के लेहाज से पाव भर या आध सेर गुनगुने पानी में आठ आने या राखे भर नमक मिलाकर उसमें एनिमा देकर पेट साफ कर देना चाहिए । तत्पश्चात् तीन-चार तोला नारियल का तेल पिचकारी से गुदा द्वारा आंतों में चढ़ा देना चाहिए । अच्छा हो यदि १ तोला वायविद्धन का आध सेर पानी में उबाल कर, उसके पानी का एनिमा दिया जाय । एनिमा रोज जब तक रोग दूर न हो जाय देते रहना चाहिए ।

३—बच्चा भरसक पानी पीकर एक या दो दिन का उपवास करे तो अच्छा है, नहीं तो एक दो रुपये उम्र पानी के रस पर या दूध और फल-रस या मारु-रस पर आध रखना चाहिए । जामुन, अनन्नाम, मन्ना, मुमग्नी तथा टमाटर का रस इस रोग में लाभदायक है । रातों की का रस दिन में दोबारा जगर देना चाहिए ।

४—रोगी बच्चे को जहा तक सम्भव हो खुली वायु में रखना और खेलने देना चाहिए।

५—रोज सायंकाल वो बच्चे के पेड़ू पर गीली मिट्टी की पट्टी २० मिनट तक बाधने के बाद हो एनिमा का प्रयोग करना चाहिए।

६—चिकित्सा आरम्भ करने के २-३ दिन बाद से बच्चे को आधी रत्ती हींग पानी में घोलकर रात को सोने से पहले दूध में मिलाकर पिना देना चाहिए, या थोड़ा-सा लहसुन का रस। ये दोनों चीजें कृमिनाशक हैं।

१०—यकृत और प्लीहा का बढ़ना

रोग के शुरू में मोठा ज्वर, पेशाब थोड़ा और पीला आना, पेशाब जहा करे जहा सफेदी जम जाना, ठंडी जमीन पर पड़े रहने की इच्छा होना, दस्त साफ न आना, कभी-कभी सफेद और कड़ा दस्त आना, यकृत के स्थान को दबाने से थोड़ा दर्द होना, मिट्टी, राख एवं सोधी चीज खाने का बी चाहना, पेट फूलना तथा खासी आदि उत्पन्न होते हैं। रोग की बढ़ी हुई अवस्था में शरीर और पेट पर सूजन आकर जलोदर के लक्षण दृष्टिगोचर होने लगते हैं, आँखें और दात पीले पड़ जाते हैं, स्वास तेज चलने लगती है, वैबेनी और दुर्बलता बढ़ जाती है, हाथ पैर हिलने लगते हैं, उबकाई आती है, मूत्र का परिमाण बहुत कम हो जाता है और वह अधिक गाढ़ा तथा लाल रंग का हो जाता है, शरीर में रक्त की कमी हो जाती है तथा वह सूखने लगता है।

यदि यकृत और प्लीहा बढ़ने के साथ-साथ ज्वर न हो तो रोज आसमानी बोटल के सूर्यतप्त तेल से यकृत और प्लीहा स्थान की मालिश एवं अन्य अङ्गों की साधारण सूखी मालिश करने के बाद या पेट पर गरम-ठंडी सेक देने के बाद गुनगुने गरम पानी में ८-१० बूंद नीबू का रस मिलाकर एनिमा दें। दिन में एक बार आध घण्टा के लिए मिट्टी की पट्टी या पेट के चारों ओर ठंडे पानी से भोगी गीली पट्टी लपेटकर उसपर ऊनी कपड़ा लपेट रखें। सप्ताह में एक दिन समूचे शरीर को ढाँककर हल्की भाप द्वारा पसीना निकाल दें और उसके तुरत बाद शरीर को नीचे रखे से खूब अच्छी तरह पौछ दें। भोजन में मखनिया दूध, फलों का रस, फल एवं उबली तरकारियां दें। रस का तादा दलिया भी दे सकते हैं। सूर्य-किरण द्वारा

तप्त आसमानी जल एक-एक चम्मच दिन में चार बार पीने तथा आसमानी शीशे द्वारा नीना मूर्य-प्रकाश यकृत पर डालने से शीघ्र लाभ होता है। ऐसे रोगियों को प्रतिदिन एक बार १०-१५ मिनट के लिए धूप सेवन करना अच्छा रहता है। परन्तु सर को हर हाजत में साँए में रखना चाहिए और उमे धूप में आने से पहले धो लें।

यदि इस रोग के रोगी को सदैव ज्वर रह तो उसके पेड़ू पर गीली मिट्टी की पट्टी २०-२० मिनट तक दिन में ३-४ बार रखनी चाहिए और गिर को ठंडे पानी से धोकर उसके शरीर को दिन में तीन बार एक गीले कपड़े से पौछ देना चाहिए। ठंड के दिनों में शरीर को गले तक कम्बल से ढककर ठंडे पानी की जगह गुनगुने पानी का इस्तेमाल किया जा सकता है। सूर्य किरण द्वारा पकाया गया नीली और पीली शीशियों का बराबर-बराबर जल भी मिलाकर एक-एक चम्मच दिन में ४ या ६ बार देना चाहिए और ज्वर कम हो जाने पर या विलकुल न रहने पर इसके पहले वाला चिकित्सा क्रम चलाना चाहिये।

यदि रोगी के पेट अथवा हाथ-पैरों में पानी आजाय तो ऊपर का चिकित्साक्रम चलाने के साथ-साथ रोगी के दोनों मूत्रयन्त्रों (किडनियों) के ऊपर गरम ठंडी सेक देना चाहिए। पर ऐसा करते हुए इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि रीढ़ पर गरमी न लगने पाव। इसके लिये उस वक्त दोनों किडनियों के बीच वाले मेरुडण्ड के भाग पर एक ठंडे पानी से भोगा तौलिया रख देना चाहिये।

गरम ठंडी सेक देने के समय यदि रोगी को ज्वर हो तो किडनी पर ठंडी पट्टी रखने के बाद गरम सेक देनी चाहिए और सेक का पानी अधिक गरम नहीं होना चाहिये। साथ ही उस समय रोगी के हाथ पैरों को गरम और सिर को ठंडा रखना चाहिये।

ऐसे रोगियों को नमक एकदम नहीं देना चाहिए और माता के शुद्ध दूध के अभाव में मखनिया दूध देना चाहिए। सर्दी-जुकाम न रहने पर ताजा मठा भी दिया जा सकता है पर उसमें का मक्खन पूरी तरह से निकाल लेना चाहिए। इनके अतिरिक्त नारंगी आदि रसदार फलों का रस मधु मिलाकर या खाली रोगी ले सकता है। सवा साल से ऊपर की उम्र वाले रोगी को अन्य फल, उबली तरकारी एवं उसका सूप देना चाहिए।

११—छोटी माता

चिकित्सा के लिए रोगी को दो दिनों तक सिर्फ पानी पिलाकर उपवास कराना चाहिए। तत्पश्चात् रोग-मुक्ति तक फल-रस और फल पर रखना चाहिए। दो-तीन दिनों तक सबेरे पेड़ू पर गीली मिट्टी की पट्टी २० मिनट तक रखने के बाद गुनगुने पानी का एनिमा देना चाहिए। हो सके तो एक दिन सारे शरीर पर ठंडे जल से भीगी और निचोड़ी कपड़े की पट्टी लगाकर आधे घंटे तक ऊपर से ऊनी कपड़ा लपेट रखे। इससे फुंसिया पूरी-पूरी निकल आयेगी और खतरा टल जायेगा। जरूरत होने पर इस रोग में पूरे शरीर का भाप-नहान भी देते हैं। पांचवे दिन रोग का जोर कम हो जाने पर सारे शरीर पर घी की मालिश कर देनी चाहिये।

१२—बड़ी माता

इस रोग में सफाई की बड़ी आवश्यकता है। वही उपचार चलाना चाहिए जो ऊपर छोटी माता के लिए बतलाया गया है। नमक मसाला खाना एक दम-बंद कर देना चाहिए। कमरे में प्रातःसायं नौम के पत्तो की धूप दे।

१३—मलबन्ध और कब्ज

मलबन्ध प्रायः स्तनपायी बच्चों में होता है। इस रोग को दूर करने के लिए माता-या बच्चे को कभी भी विरेचक औषधियां नहीं देनी चाहिए। रोगी को गरम पानी पिलाने, साबुन की बत्ती गुदा में देने या एनिमा देने से यह रोग आसानी से अच्छा हो सकता है।

कब्ज की चिकित्सा के लिए आधे पेट से नीचे कमर के चारों तरफ ठंडे पानी से भीगी और निचोड़ी कपड़े की मोटी पट्टी एक या दो घंटे तक लपेटकर ऊपर से सूखा ऊनी कपड़ा बांधना चाहिए। उसके बाद गुनगुने पानी का एनिमा देना चाहिए। इसके अतिरिक्त रोगी के पेट पर गरम ठंडी सेक दें और धीरे-धीरे मालिश करें तथा पानी अधिक पिलावें और भोजन की मात्रा कम कर दें।

१४—काली खांसी

इस रोग के निवारण के लिए पहले रोगी बच्चे का पेट साफ कर देना चाहिए। इसके लिये बच्चे के गुदा द्वार के भीतर पान को डंडी के सिरे पर थोड़ा सा नारियल का तेल लगाकर उसे घुसा देने से मल आप में आप बाहर हो

जाता है। अथवा जल के साथ मधु या नीबू का रस मिलाकर गुनगुने पानी का एनिमा दे देना चाहिए। इसके अतिरिक्त अन्न का आहार बिल्कुल बंद कर देना चाहिए और पूर्ण आराम के साथ उपवास करना चाहिये। उपवास सम्भव न होने पर बच्चा माता का दूध पी सकता है अथवा फल रस या मधु मिते छेने के पानी पर रह सकता है। फिर फल और सब्जी ले सकता है। बलगम निकासने के लिए छाती पर गरम-ठंडा सेक (हृदय बचाकर) और नीली बोतल के तेल की मालिश करना चाहिये तथा दिन में तीन बार गर्दन और सीने के चारों तरफ ठंडे पानी से भीगे और निचोड़े कपड़े की पट्टी सूखे ऊनी कपड़े से ढंककर आधे-आधे घंटे के लिये बांधना चाहिये। रात भर पेड़ू पर गीली मिट्टी की या कपड़े की पट्टी भी बांध रखना बड़ा लाभकारी सिद्ध होता है। रोगी को नीबू का रस मिलाकर काफी जल पिलाना भी इस रोग में जरूरी है तथा रोज एक बार भीगे तौलिये से शरीर अंगोछना या ठंडे जल से नहलाना उसके बाद हाथों से रगड़कर समूचे शरीर को गरम करना चाहिये।

१५—सूखा रोग

बच्चों को जब कैल्शियम और विटामिन 'डी' तब नहीं मिलते तब उन्हें यह रोग घर दबाता है। कैल्शियम से अस्थियों का निर्माण होता है और विटामिन 'डी' उन अस्थियों को मजबूत करता है। ५ वर्ष से कम आयु वाले बच्चों को ही यह रोग होते प्रायः देखा गया है। सूखा में बच्चों की पाचन शक्ति खराब हो जाती हैं। प्रायः दस्त हुआ करते हैं। बच्चा दुर्बल और चिड़चिड़ा हो जाता है तथा उसके शरीर की अस्थियां टेढ़ी होजाती हैं। दांत विलम्ब से निकलते हैं। तथा अन्तिम अवस्था में उनके पैर और दूसरे अङ्ग सूजने लगते हैं। इस रोग के कुछ विशेष कारण भी हैं, जैसे—माता के स्तनों में पर्याप्त और शुद्ध दूध का न होना, बच्चे को समय से पढ़ने दी अन्न खिलाने लग जाना, बच्चे के पेट में कृमि आदि का होना, पुराना आंव, अधिक मोटा खाना।

इस रोग के रोगी को शुद्ध दूध पीने को देना चाहिए, साथ में सतरे और अनार का रस भी देना जरूरी है। कभी-कभी नीबू के रस में शर्करा मिलाकर भी चटानी चाहिए। बच्चे को खुली हवा में रखना चाहिए और उमर नव वर्ष

ए रोज धूप में गहरे नीले रंग की बोतल के सूर्यतप्त दूध की मालिश करना चाहिये । यदि वच्चा ऊपरी दूध पीता है तो उसको बकरी का दूध पिलाना चाहिये । इसके प्रतिरक्त रोज सवेरे पेड़ पर मिट्टी की पट्टी की हल्की पट्टी रखनी चाहिए और शाम को ४-५ मिनट तक रोज उदर-स्नान कराना चाहिये । कब्ज रहने पर एनिमा देना चाहिये । गहरा नीला प्रकाश छाती और मुंह पर एक घंटा तथा पीला प्रकाश पेट पर रोज देना चाहिए और तीन हिस्सा आसमानी तथा एक हिस्सा पीली बोतल का सूर्यतप्त दूध मिलाकर चार खुराक दिन में पिलानी चाहिये ।

१६—पसली चलना

इस रोग में यदि रोगी को कब्ज हो तो गुनगुने पानी का एनिमा देकर पहले पेट साफ कर देना चाहिये । तकलीफ की हालत में दिन में तीन बार एक-एक घंटे के लिये पेड़ पर मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिए । छाती के ऊपर भी ठंडी कपड़े की पट्टी ऊनी कपड़ा ऊपर से लपेट कर देना बड़ा लाभकारी है । इस पट्टी को थोड़ी-थोड़ी देर बाद बदलते रहना चाहिये । रोगी के पैर को सदैव गरम रखना चाहिये । नीबू का रस मिला पानी दिन में कई बार पिलाना चाहिये, तथा शुद्ध दूध एवं फलों का रस बीमारी दूर होने तक पिलाना चाहिये ।

१७—जमुगा या एंठन

यह एक बड़ा घातक रोग है । इसमें हाथों-पैरों में लिबाव होने लगता है जिससे कभी-कभी बेहोशी भी हो जाती है, मुंह एक-एक पीला हो जाता है, आंखों की टकटकी बंद जाती है, सिर पीछे लटक जाता है तथा हाथों की बुट्टिया बंद जाती हैं ।

यह रोग कब्ज होने के कारण होता है और सूखे रोग के रोगी, क्रिमि रोग के रोगी, शीत ज्वर तथा हैजे के रोगी को यह रोग प्रायः हो जाता है ।

इस रोग में पहले एनिमा से पेट साफ कर देना चाहिये । फिर रोज गुनगुने पानी से भरे टब में १०-१५ मिनट तक रोगी को गर्दन तक बैठाना चाहिये, उस वक्त उसके नर पर ठंडे पानी से भीगी एक तौलिया निचोड़कर रख देना चाहिये । एक या दो दिन रोगी को केवल गरम पानी पिलाकर उपवास करा देना इस रोग में बड़ा लाभ करता है । फिर शुद्ध दूध या फलों का रस देना चाहिये ।

१८—गर्दन की दाँड़ियों में सूजन

इसे अंग्रेजी में माप्स कहते हैं । इसमें गले की लाल ग्रन्थियां सूज जाती हैं जिससे निगलने में तकलीफ होती है । कभी-कभी ज्वर भी आ जाता है और मुंह सूखने लगता है । दो-एक दिन रोगी को फलों के रस पर रखकर दोनों वक्त गुनगुने पानी का एनिमा देना चाहिए । सूजन की जगह पर दिन में तीन-चार बार गरम और ठंडी सेक दे ।

१९—डिप्थीरिया

इस रोग में पहले गले में गहरी ललाई छा जाती है । फिर गनगुथो (tonsils) के ऊपर और आसपास का चमड़ा भूरे रङ्ग का हो जाता है । निगलने में तकलीफ होने लगती है और कभी-कभी ज्वर भी हो जाता है ।

इस रोग में दूध बन्द करके ज्वर के दूर होने तक उपवास या रसाहार करना चाहिए, साथ में शाम व सुबह हल्का एनिमा भी देना चाहिए । दिन में एक बार समूचे शरीर की कपड़े की गोली पट्टी तथा तीन-तीन घंटे पर गर्दन की गोली पट्टी भी देना चाहिए ।

२०—वर्चों का लकवा

यह रोग भी गलत खान-पान का ही नतीजा होता है । इसमें जब तक ज्वर आना न बन्द हो रोज एनिमा देना आवश्यक है और उपवास करना चाहिए या फलों के रस पर रखना चाहिए । रोज नीबू का रस मिला हुआ काफी पानी पीना भी इस रोग में जरूरी है । लकवा वाले मझ पर लाल शीशी का सूर्यतप्त तेल मालिश करना चाहिए । मेरुदण्ड पर जहां दर्द हो वहां या दर्द का स्थान न मालूम होने पर समूचे मेरुदण्ड पर गरम-ठंडी सेक देना चाहिए, तत्पश्चात् उस स्थान को समूचे मेरुदण्ड को मोटे भीगे कपड़े की पट्टी से ढंककर ऊपर से ऊनी कपड़ा बांध देना चाहिए । ज्वर रहे तो प्रत्येक आधे घंटे पर और ज्वर न रहे तो प्रत्येक दो घंटे पर पट्टी को बदल देना चाहिए । ऐसा दिन में ३-४ बार करना चाहिए । इसके साथ-साथ सुबह-शाम धूप-स्नान के बाद १० मिनट का उदर-स्नान भी देना चाहिए । रोगी मझ को सदैव ढककर और गरम रखे ।

फल-रस, फल, तरकारियों का सलाद, ताजे साग का रस, उबला साग, शुद्ध धारोष्ण दूध, मधु और नीबू

के रस के साथ काफी पानी पीये ।

२१ — ज्वर

साधारण ज्वर बच्चे को एकाध दिन का उपवास करा देने, एनिमा देने और बाद में दो-चार दिनों तक फल-रस या फल पर रखने से ही अच्छा हो जाता है । ज्वरत समझने पर दो-तीन दिनों तक पेड़ पर गोली मिट्टी की पट्टी भी बांधी जा सकती है ।

सभी प्रकार के ज्वर उपवास, एनिमा, मिट्टी की पट्टी, उदर स्नान, धूल-स्नान तथा रसाहार या फलाहार से अवश्य चले जाते हैं ।

२२ — स्कर्वी

इस रोग में भी 'निर्बलता आती है और लकवे की तरह हाथ-पैर कुछ निकम्मे हो जाते हैं और इनमें सूजन आ जाती है । मसूढ़ों से रक्त-साव, हृदय की धड़कन तथा बदन का पीला पड़ना आदि लक्षण भी इस रोग में विशेष रूप से दृष्टिगोचर होते हैं ।

जो बच्चे मिठाइयाँ अधिक खाते हैं और ताजे फल छूते नहीं उन्हें यह रोग अवश्य होता है । क्योंकि विटामिन 'सी' की कमी की वजह से ही यह रोग होता है और विटामिन 'सी' हम प्राप्त करते हैं ताजे फलों से विशेषकर सन्तरा नींबू जाति के फलों और टमाटर से । इसलिये इस रोग की प्रधान चिकित्सा है ताजे फलों का सेवन करना । इस रोग के रोगी को यदि केवल टमाटर का रस सवेरे शाम और रात्रि में ज्वरत के मुताबिक नियम-पूर्वक नित्य सेवन कराया जाय तो कुछ ही दिनों में रोग चला जायेगा । टमाटर के रस के अतिरिक्त रोगी को हरी शाक-सब्जी, फल और शुद्ध दूध भी काफी मात्रा में दें ।

२३ — उकवत [एक्जिमा]

यह बच्चों का चर्म रोग है जो प्रायः उनके सिर में होता है । इसमें बड़ी असह्य खुजली होती है । त्वचा लाल हो जाती है और उसमें चक्के से उभड़ आते हैं ।

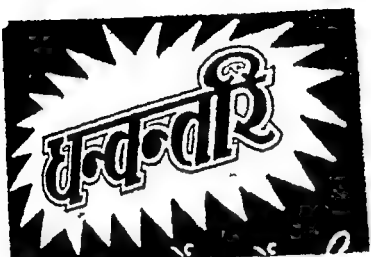
जब तक रोग का जोर कम न हो रोगी को फलों या सब्जियों के रस पर रखा जाय और दोनों वक्त पेड़ पर गोली मिट्टी की पट्टी आधा घंटा तक देने के बाद उसे एनिमा दिया जाय । रोज धूप स्नान तथा सप्ताह में दो बार नमक मिले पानी से स्नान कराया जाय, शरीर के रोगी भाग को एक कागजी नींबू का रस मिले नीम

के पानी या केवल गरम पानीसे रोज आधा घंटा तक घोया जाय । फिर उस पर भी ४५ मिनट तक मिट्टी की पट्टी रखी जाय । अन्य समयों पर खुले जखम पर चमेली का तेल या गरी का तेल उसे नरम रखने के लिये लगाया जा सकता है । यदि आसमानी बोतल के सूर्यतप्त जल की चार खुराके दिन में पिलाई जाये, साथ ही साथ हरी बोतल के जल से जखम को धोकर उसी की पट्टा उस पर बांधी जाय तथा हरा प्रकाश उस पर डाला जाय और हरी बोतल के सूर्यतप्त तेल की मालिश जखम पर की जाय तो यह रोग अवश्य दूर हो जाता है ।

२४ — बच्चों के दस्त

गड़बड़ भोजन या अति भोजन से ही बच्चों में दस्त या बालविशूचिका का रोग होता है । दूध पीने वाले बच्चे के मल में यदि जमा, हुआ दूध निकलता दिखाई दे तो यह अति भोजन से होने वाले खतरे का सूचक है । इस पर ध्यान न देने से गर्मों के मौसम में तो ज्वर ही बच्चों के दस्त लग जाते हैं । दस्त का रंग पहले पीला फिर हरा श्लेष्मा और रक्त मिश्रित हो जाता है । अन्त में दस्त दुर्गन्धमय और पानी-पानी ही आने लगता है । कारण उस वक्त आत्मरक्षा के प्रयत्न में आर्तें क्षुब्ध होकर अत्यधिक लसीका निकालने लगती हैं जिससे बच्चे का शरीर शीघ्र ही शिथिल पड़ जाता है और यदि उसकी जीवनी-शक्ति प्रबल न हुई तो प्रायः मृत्यु भी हो जाती है ।

इस रोग में सर्व प्रथम भोजन एकदम बन्द कर देना चाहिए । दूध भी नहीं देना चाहिए । केवल भागने पर सिर्फ गुनगुना पानी थोड़ा-थोड़ा देना चाहिए । रोव या अनार का रस भी दो छोटे चम्मच बराबर दिन में चार बार दे सकते हैं । फिर गुनगुने पानी का एनिमा देकर आंतों को साफ कर देना चाहिए । रोगी को स्वच्छ-गर्म कमरे में जिसकी वायु शुद्ध हो रखा जाकर थोड़े पेड़ और पैरों को गरम रखने का प्रयत्न किया जाय । यदि दस्त हरे रङ्ग के हो तो चूने का पानी १-१ छोटा चम्मच दिन में छ बार दूध में या अकेले ही दें । पेड़ पर भीगे कपड़े की पट्टा या मिट्टी की पट्टी देना भी लाभ करता है । पीली और हरी बोतल की चमक १-१ गी प्रति घंटे खिलाना चाहिए ।



प्राकृतिक - चिकित्सांक

(चतुर्थ खण्ड)

अन्य लेखकों के लेख

प्राकृतिक चिकित्सा, विशुद्ध आयुर्वेद है

श्री प० रामस्वरूप आयुर्वेदाचार्य अध्यक्ष, गोपाल आयुर्वेदिक-भवन, उखलाना (अलीगढ़)

आयुर्वेद जो अथर्ववेद का उपाङ्ग है, उसमें महर्षि-अग्निवेश अपनी चरक-संहिता के प्रारम्भ में ही लिखते हैं।

—“अथातो दीर्घजीवतीयमध्यायं व्याख्यास्यामः”

अर्थात् आयुर्वेद ही दीर्घजीवनविज्ञान है। तात्पर्य यह कि जो दीर्घजीवन विज्ञान है वही आयुर्वेद है। प्राकृतिक चिकित्सा, जो वस्तुतः दीर्घजीवन-विज्ञान है इसलिये सही अर्थों में विशुद्ध आयुर्वेद है।

जिस प्रकार प्राकृतिक सृष्टि अनादि और अनन्त है, उसी प्रकार आयुर्वेद भी अनादि और अनन्त है और वह प्राकृतिक नियमों के अनुसार है। विश्व की सारी चिकित्सा प्रणालियाँ इस विशुद्ध आयुर्वेद से ही उद्भूत हुई हैं जिनके मूलभूत सिद्धान्त इसमें सूत्ररूप से विद्यमान हैं यद्यपि देश, काल, और परिस्थितियों के कारण उनमें परिवर्तन हो गया है। विशेषकर एलोपैथी जो इतनी अधिक परिवर्तित हो गयी है और प्रकृति से इतनी दूर जा पड़ी है कि जानी ही नहीं जाती कि वह किसी समय विशुद्ध आयुर्वेद से ही उत्पन्न हुई थी। इस एलोपैथी में आज अनेक प्रकार की विष-तुल्य अप्राकृतिक औषधियों, सीरमों और इन्जेक्शनों की भरमार है। विशुद्ध आयुर्वेद में जिस शल्य-तन्त्र को आसुरी चिकित्सा कहकर सवोधित किया गया है वही आजकल एलोपैथी-चिकित्सा का प्रधान साधन बना हुआ है जिसके सम्बन्ध में अमेरिका के विख्यात डा० हेनरी डिग्लहार् एम० डी० का कहना है कि हर प्रकार के बड़े आपरेशन के बाद रोगी की आयु १० वर्ष कम हो जाती है।

मानव-शरीर प्रकृति जन्य है जो आत्मा का निवास-स्थान है। अतः आत्मा के गृह(मकान)की पूर्णता एवं सुरक्षा प्रकृति द्वारा ही सम्भव है। जिन प्रकार ईंट-पत्थर और चूने के बने मकान की मरम्मत उन्हीं वस्तुओं से ही सकती है जिससे वह बना है, उसी प्रकार वही चिकित्सा-प्रणाली विशुद्ध कही जा सकती है जिसका आधार प्राकृतिक नियम हो। जंगली पशु और पौधों का पालन-पोषण प्रकृति द्वारा ही होता है। वे आकाश के नीचे सूर्य-ताप और

खुली वायु में रहकर वर्षा-जल से अपने शरीर का सिं करते हुए उत्तम स्वास्थ्य और पूर्ण आयु का उभोग करते हैं। इस तरह वे प्राकृतिक-चिकित्सा अथवा प्राकृतिक जीवन-विज्ञान के बारे में कुछ भी न जानते हुए भी इस असल सच्चे अर्थों में प्राकृतिक चिकित्सा एवं प्राकृतिक जीवन-विज्ञान के प्रबल ज्ञानकार हैं।

प्रकृति के अपरा और परा दो भेद होते हैं जिन प्रश्नोपनिषद् में रयि और प्राण के नाम से पुकारा गया है। अपरा प्रकृति जड़ है, किन्तु परा प्रकृति, ईश्वर प्रेरणा-शक्ति से विख्यात है जो प्रत्येक प्राणी को जीव प्रदान करती है। उस परा प्रकृति के बिना ससार और उसमें रहने वाले प्राणी की कोई क्रिया नहीं हो सकती और न उसके बिना कोई जीवित ही रह सकता है।

रोग, प्रकृति के नियमों को भंग करने से होते हैं क्योंकि प्रकृति के नियमों को भंग करने से शरीर में दोष अथवा विजातीय द्रव्य की उत्पत्ति होती है। आयुर्वेद में अविष्टान भेद से शारीरिक और मानसिक—दो प्रकार के रोग कहे गये हैं और उनकी उत्पत्ति के तीन कारण बताये गये हैं—

‘काल बुद्धि इन्द्रियार्थानां योगो मिथ्या चान्ति च।

द्रव्याथ याणां व्याधीनां त्रिविधो हेतुः संग्रहः ॥ च० सू० अ० १

अर्थात् काल बुद्धि और इन्द्रियों के विषयों का मिथ्या-योग, अयोग और अतियोग—ये तीनों शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों के कारण हैं। इन्हीं कारणों से वातादि दोषों का प्रकोप होकर शरीर व्याधियुक्त होता है जिससे प्रत्येक रोग में रोगी को कष्ट होता है।

आयुर्वेद रोगों को एकना की भी स्वीकार करता है यथा—“रोगत्वमेकविधं भवति द्रुमाणां व्याधयाम्” च० सू० अ० २०/३ और यही सिद्धान्त प्राकृतिक चिकित्सा का मूल सिद्धान्त है। उक्त तीनों कारणों द्वारा प्राकृतिक अनुशासन ही व्यवहृत की जाती है और वातादि तीनों शारीरिक दोष और मानसिक रोगों का तमोगुण दोष विषमावस्था को प्राप्त होकर शरीर

अथवा मानसिक रोगोत्पत्ति करते हैं। इसीको प्राकृतिक चिकित्सा में 'विकृति' वा विजातीय द्रव्य जन्य उपद्रव कहा जाता है और आयुर्वेद में—

“दोषा एव हि सर्वेषां रोगाणां मेक कारणम्”

सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपितामलाः

तत्प्रकोपस्थितु प्रोक्तं विविधाऽहं सेवनम् । मा० नि०

प्रकृति की क्रियाकारी शक्तियों का नाम ही त्रिदोष है। “वात पित्त श्लेष्माण। शरीर सभवं हेतवः” चरके। प्राकृतिक जगत और मानव देह में जब तक ये तीन प्रकार की क्रियाएँ विसर्ग, आदान और विक्षेप होती रहती हैं तभी तक इस जगत और शरीर की स्थिति है। यदि ये क्रियाएँ होनी बन्द हो जायें तो च यह संसार ही रहे और न यह शरीर ही। ये क्रियाएँ प्राकृतिक क्रियाएँ हैं। विसर्ग का अर्थ है किसी वस्तु का ग्रहण अथवा पोषण करना। आदान का अर्थ है आत्मसात् करना शोषण करना और विक्षेप का अर्थ है फेंकना वा निकालना ये तीनों प्रकार की क्रियाएँ मानव शरीर और जगत में अनवरत होती रहती हैं। मानव शरीर में कफ, पित्त और वात के नाम से ये क्रियाएँ व्यवहृत होती हैं और जगत में इनका नाम सोम, सूर्य और वायु है जिनसे जगत में विसर्ग, आदान और विक्षेप की क्रियाएँ होती हैं। यथा—

विसर्गादान विक्षेपैः सोम सूर्यानिता यथा ।

धारयन्ति जगद्देहं कफ पित्तानिलास्तथा ॥

--सु. सू. अ. २१ श्लो ८

यदि मानव शरीर को पोषक-तत्त्व न मिले तो जीवन नहीं चल सकता और पोषकतत्त्व मिलने पर यदि उनका पचन होकर वे आत्मसात् न हो तब भी जीवन की खैर नहीं। तथा इन दोनों बातों के होने पर भी यदि शारीरिक मलों का निकलना बन्द हो जाय तब तो शरीर एक मिनट भी नहीं ठहर सकता। इन तीनों क्रियाओं का शरीर में स्वभावतः होते रहना आरोग्य कहलाता है और इन क्रियाओं का न होना या घीमा होना रोग और यदि ये धीने क्रियाएँ एक बारगी ही बन्द हो जायें तो मृत्यु अवश्यम्भावी है। यथा—

“रोगस्तु दोष वैषम्यं दोष साम्यमरोगता ।” च० सू० अ० १

शरीर केवल पञ्चमहाभूतसमुदायात्मक ही नहीं, अपितु उसमें चेतना भी है, यह न भूलना चाहिए। देव ३३ हैं। पृथ्वी ८ वसु, ११ रुद्र, १२ आदित्य, इन्द्र और प्रजापति।

इन ३३ देवों के आश्रयभूत जो चिकित्सा की जाती है वह ‘दैवव्यपाश्रय’—चिकित्सा कहलाती है।

आठ वसु इस प्रकार हैं—अग्नि, पृथ्वी, वायु, अन्तरिक्ष, आदित्य, द्यौ, चन्द्रमा और नक्षत्र। इनमें प्राणी निवास करते हैं। इसी कारण इनको वसु कहते हैं। जल भी वसुओं में ही है क्योंकि उसमें भी जीव निवास करते हैं। किन्तु वह पृथ्वी के ही अन्तर्गत आ गया है अब इन वसुओं से किस प्रकार चिकित्सा की जाती है। उसका वर्णन संक्षेप में यो है :—अग्नि द्वारा वाष्प देकर शरीर का मल स्वेद द्वारा बाहर निकालकर चिकित्सा की जाती है। पृथ्वी द्वारा चिकित्सा पृथिवी की शुद्ध मिट्टी द्वारा मर्दन और उसकी पुलटिस वगैरह से की जाती है जिससे शरीर का विजातीय द्रव्य शरीर से निकल जाता है। जल चिकित्सा आजकल प्रसिद्ध हो गई है जिसका विशेष प्रचार डा० फुई कुहनी ने किया है। वायु चिकित्सा का महत्व किसी से छिपा नहीं है। यक्ष्मा जैसे भयावक रोगों में यही चिकित्सा विशेष रूप से लाभप्रद सिद्ध होती है।

अन्तरिक्ष और नक्षत्र चिकित्सा जिसे आकाश चिकित्सा भी कहते हैं, के अन्तर्गत उपवासादि प्रभावकारी प्रयोग हैं जो जीर्ण से जीर्ण रोगों को भी ठीक करने की क्षमता रखते हैं।

द्यौ चिकित्सा—द्यौ प्रकाश का नाम है, प्रकाश प्राणी मात्र के लिए कितना लाभप्रद है यह बात किसी से छिपी नहीं है। इसी चिकित्सा के अन्तर्गत सूर्य किरण चिकित्सा तथा ताप चिकित्सा आदि हैं।

इस प्रकार इस अष्ट वसु चिकित्सा का आयुर्वेद में उल्लेख है। जिसको प्राकृतिक चिकित्सक काम में लाते हैं।

१० प्राण और जीव, एकादश रुद्र हैं। इनके द्वारा चिकित्सा करना प्राणायाम-चिकित्सा कहलाती है जो प्राकृतिक चिकित्सा का एक अंश है।

द्वादश आदित्य—यह बारह महीने पृथ्वी के आदित्य के चारों ओर गति करने से होते हैं। ये क्रमशः वातादि दोषों का संचय, कोप और शमन करके शरीर को शुद्ध करते रहते हैं।

इन्द्र, विद्युत अथवा बिजली द्वारा चिकित्सा को आजकल सभी जानते हैं। इसका भी आयुर्वेद में वर्णन है और—शेषांश पृष्ठ ५२५ पर।

कुछ विवाद ग्रस्त प्रश्नों के उत्तर

सत्त्व चिकित्सक श्री विठ्ठलदास मोदी ।

(आजकल भारत में ही नहीं, ससार में सत्त्व चिकित्सकों के दो दल हो गये हैं । एक कूनेस्कूल वाला दल, दूसरा केलाग स्कूल वाला दल । कूनेस्कूल वाला दल कूने द्वारा आविष्कृत प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति आज भी अपनाये हुये है और केवल उसी में आस्था रखता है, जबकि केलागस्कूल वाला दल कूने प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के साथ-साथ केलाग द्वारा आविष्कृत या प्रचारित विद्युत-चिकित्सा तथा शल्य चिकित्सा आदि आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों को भी अपनाता है और उनको प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत मानता है । श्री विठ्ठलदास जी मोदी पहले दल के हैं । आप गोरखपुर के प्रसिद्ध 'आरोग्यमन्दिर' के सञ्चालक तथा 'आरोग्य' के सुयोग्य सम्पादक हैं ।

हमने विशेषांक के लिए प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी जिन छ विवाद ग्रस्त प्रश्नों के उत्तर लेख रूप में अन्य अधिकारी विद्वानों से आमन्त्रित किये थे, आप से भी किये थे । आपने उन सभी प्रश्नों से उत्तर विस्तार से तो नहीं, पर बहुत ही संक्षेप में यहां दिये हैं । आशा है पाठक इस लेख को मनोयोग द्वारा पढ़ेंगे और अपना ज्ञान-वर्द्धन करेंगे । —वि० सं०)

प्रकृति ने पशु पक्षी और मनुष्य को यदि वह अस्वस्थ जाय तो स्वयं स्वस्थ हो जाने की शक्ति देकर ही इस पर भेजा है । आंख में किरकिरी गिर जाने, नाक से खून चले जाने पर इन्हें कौन निकालता है ? वह हमारे शरीर की शक्ति ही है—जिसे हम जीवन-शक्ति कहते हैं, निकालती है । आंख में पानी आने लगता है आंख खुलता है निकल जाता है, नाक में छींक उठती है और छींक निकल जाता है । बड़ा उदाहरण लेना चाहें तो हमें शरीर की कोई हड्डी टूट जाने पर उसे कौन निकालता है ? जब शरीर के किसी अङ्ग को कोई हड्डी टूट जाती है तो बस उसे ठीक स्थान पर रख देने की जरूरत है । न उसमें गांठ लगाने की जरूरत होती है, न तार बांधने की और न उस पर कोल ठोकने की । हड्डी जगह रख दी जाती है और जीवन शक्ति उसे जोड़ देती है । इसी तरह कोई भी रोग क्यों न हो शरीर उसे स्वयं कर लेता है पर स्वयं दूर को हमारे लिये उसे मौका चाहिए और यह मौका उसे भोजन पचाने का काम न लेना या शरीर लेंना तथा शारीरिक और मानसिक श्रम काम न लेकर ही दे सकते हैं । यदि आपका बेल टूट हो जाता है तो वह भोजन बन्द कर देता है । काम उसे लगाया नहीं जा सकता । घुसचाव वह आराम ता है और अच्छा हो जाता है । कोई भी कारण नहीं कि आप भी ऐसा करें तो आपका रोग क्यों न चला जाए ? अवश्य ही जायगा । फिर बनावट ही आपकी या ? विषय न यंत्र की आवश्यकता कहाँ रहती है ? जब तीव्र रोगों की स्वाभाविक चिकित्सा नहीं की जाती,

रोग को दवाओं द्वारा दबाया जाता है तब तत्क्षण रोग जीर्ण रोग बनाता है । नया जुकाम दवा लेने पर खांसी और दमा बनता है । अतिसार, पुराना आंव, संग्रहणी का रूप धारण करता है । गरज यह है कि तीव्र रोग दवा द्वारा दबाये जाने या कहिये तीव्र रोगों के रूप में शरीर के अपने ऊपर इकट्ठी गन्दगी को निकालने के प्रयत्न को दवा द्वारा रोक देने पर ही जीर्ण रोग होते हैं और फिर उचित भोजन, व्यायाम, सात्विक जीवन और धूप, जल आवहवा का सहारा लेने पर जब जीवन शक्ति बढ़ जाती है तो फिर पुराने रोगों को नया बनाकर शरीर उन्हें बहिष्कृत कर देता है ।

गाजर, मूली, परवल, भिंडी, पालक, यथुआ की याद जड़ी बूटी नहीं मानते । यदि मनुष्य इन्हें कमरत से पैदा करता है तो क्या ये जड़ी बूटी नहीं हैं ? यदि ब्राह्मी को हर किसान खेत में उगाने लगे और लोग इसका साग की तरह उपयोग करने लगे तो क्या ब्राह्मी, ब्राह्मी नहीं रह जायगी । यही बात इन तरकारियों के बाग में भी जानना चाहिए । मेरे कहने का मतलब यह है कि प्राकृतिक चिकित्सक हर जड़ी बूटी को उपयोग करने का तैयार रहना है जो भोजन का भी काम दे । जो जड़ी बूटी भोजन का काम नहीं देती जैसे भांग, कुचला, भिलाया, भगवा आदि इनका उपयोग करने का हम तैयार नहीं हैं बल्कि हमारे पास की नहीं हैं । यदि इन्हें काम में लायें तो उनमें रहने वाले विषयार्थान् विजातीय द्रव्यों को शरीर कभी मराने नहीं बना पाता और इन्हें ब्राह्म किसानों का प्रयत्न चाहिए । —इंग्लिश पृष्ठ १२२ पर ।

जल-चिकित्सा-प्रणाली और उसके निर्देशन-सिद्धान्त

सत्व चिकित्सक खुशीराम दिलकश, एम० एस० बी०, एल० एस० इ० पी०, एन० डी०
प्रिन्सीपल, नेशनल कालेज आफ नेचुरोपैथी, मन्त्री, उत्तर-प्रदेश प्राकृतिक चिकित्सा समिति
सचालक, आरोग्य निकेतन, लखनऊ, प्रधान सम्पादक-प्राकृतिक जीवन, तथा प्रधान मंत्री
The Society for physically Handicapped and mentally retarded
children, Lucknow

सत्व चिकित्सक के० आर० दिलकश भारत में वर्तमान समय के गण्यमान, अनुभवी, एवं अग्रगणी सत्व चिकित्सको में से एक हैं। आपको नैसर्गिक चिकित्सा का पूरा-पूरा ज्ञान तो है ही, साथ ही उसके एक अद्भुत विद्युत-चिकित्सा के आप पूर्णज्ञाता और विशेषज्ञ हैं। आप प्राकृतिकचिकित्सा के क्षेत्र में कूपमण्डूकता में विश्वास नहीं करते, बल्कि प्रगतिशीलता और आधुनिकता में आस्था रखते हैं। यही वजह है कि आपका चिकित्सालय प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी प्राचीन उपकरणों के साथ साथ नये-नये और आधुनिक ढङ्ग के उपकरणों से भी हर समय सुसज्जित रहता है।

चिकित्सा-निर्देशन रचना (Prescription making) विषय पर आपका यह महत्वपूर्ण लेख चिकित्सक वर्ग के लिये लाभदायक सिद्ध होगा।—वि०स०

जीवन-विधान पर आधारित नैसर्गिक चिकित्सा, प्राकृतिक शक्तियों अथवा साधनों, आकाश, प्रकाश तथा ताप, वायु जल, एवं मिट्टी के योग से रोगों के उपचार की एक वैज्ञानिक पद्धति है। जीवन सेवन शक्तिशाली है, और इन सब शक्तियों का सृजनहार तो राम है जो इस शरीर के अन्दर और बाहर सभी जगह है। महात्मागांधी शारीरिक व्याधियों से लड़ने में भी इसीलिए रामनाम पर सदा बहुत जोर देते रहे और यही बात संसार के लगभग सभी धर्मग्रन्थों में भी मिलती है।

नैसर्गिक चिकित्सा का ज्ञान उतना ही पुराना है जितना कि मानव-जाति की सृष्टि स्वयं। आदि मानव ने इस ज्ञान को अपनी अन्तः प्रेरणा से जाना, क्योंकि आत्मरक्षा प्रकृति का सर्वप्रथम विधान है। आदि चिकित्सक भी इससे अनभिज्ञ न थे। चिकित्सा-कला के आदि प्रवर्तक भगवान धन्वन्तरि, चरक, और बौकरात जिन्होंने चिकित्सा-प्रणाली के मौलिक सिद्धान्त प्रतिपादित किये हैं, इस तथ्य को जानते थे। वे जीवन के सम्बन्ध में प्रकृति की कार्य-प्रणाली को भली भांति समझते-वृक्षते थे। आज एताद्विद्यां बीत गई, परन्तु उपर्युक्त मार्गदर्शक जो कुछ हमें सिखा गये—सिद्धान्त स्थिर कर गये, वे आज भी उद्यो के त्यो हैं। उनमें न कोई बढ़ोतरी हुई और न फेर-बदल।

नैसर्गिक चिकित्सा में रोग निवारणार्थ जितने साधन प्रयुक्त होते हैं, उनमें जल-चिकित्सा का भाग अधिक महत्वपूर्ण है। इसलिये यहां पर उसी पर कुछ प्रकाश डालने का प्रयत्न किया जा रहा है। क्योंकि जल से बढ़कर अन्य कोई

साधन शरीर-विज्ञान सम्बन्धी विविध प्रकार के प्रभावों को उत्पन्न करने वाला नहीं होता, न अन्य किसी साधन की इतनी सार्वभौम स्थिति ही है जितनी जल की और न अन्य साधन नये और पुराने रोगों में संस्ट-काल उपास्थित होने के समय उतना फलप्रद ही सिद्ध होते हैं जितना कि जल। इसके अलावा एक सुभीता जल में यह भी है कि इसे विविध तापो, विविध रूपों, जैसे तरल-रूप में, बर्फ के रूप में और वाष्प के रूप में तथा बाहर-भीतर सर्वत्र सुगमता के साथ प्रयोग किया जा सकता है।

स्वास्थ्य, शरीर की वास्तविक दशा होती है और रोग ऋणात्मक दशा, जिसमें शरीर की सुरक्षा मंद पड़ जाती है और शरीर के केंद्रों के स्वाभाविक कार्य में बाधा उपस्थित हो जाती है, जिससे जीवन को नष्ट करने वाले तत्वों को मौका मिलता है कि वे शरीर के एक या अनेक भागों पर अपना असर जमावे और उनके विविध कार्यों में मंदी अथवा तेजी लाकर शरीर प्रणाली के संतुलन को नष्ट-भ्रष्ट कर दे। उस वक्त जीवन-शक्ति दुर्बल हो जाती है। अतः रोग की दशा को निर्मूल करने के लिए और शरीर को स्वाभाविक दशा में लाने के लिये हमें नीचे लिखी बातों की आवश्यकता होती है—

(१) विषो से युद्ध छेड़ने की (२) शारीरिक क्रियाओं को ठीक दशा में लाने की (३) जीवन-शक्ति को बढ़ाने की। इसलिए किसी रोगी का निर्देशन-पत्र बनाने में उसके शरीर की कुछ क्रियाओं को बढ़ावा देने का ध्यान

ना चाहिये और कुछ को घटाने का, तभी अभीष्ट की वृद्धि सम्भव है।

जिन क्रियाओं को बढ़ावा देना चाहिए वे निम्नलिखित हैं—

ग (अ) (१) साधारण जैव प्रतिरोध-क्रिया।

अ--विषहीन करने वाली पद्धति द्वारा

ब--विषों और कीटाणुओं के निष्कासन द्वारा

(२) ओजनीकरण (Oxidation)

(३) पारावर्तित क्रियाये तथा स्वचालित केन्द्रों की क्रियायें

(४) हृदय-पिण्ड की क्रिया तथा रक्त-प्रवाह की सामान्य क्रिया

(५) तापोत्पत्ति तथा ताप वहिष्करण (मंद दशा)

ग (ब) क्रियाये जिन्हें न्यून करना चाहिए—

(१) स्नायुविक उत्तेजना

(२) कीटाणु-वृद्धि

(३) रक्त-संचरण तथा आयतन (रक्त-संचयन व Congestion)

(४) तीव्र सेवनन तथा ग्रन्थि-क्रियाये

(५) तापोत्पत्ति तथा वहिष्करण (तीव्र)

निम्नलिखित प्रभावों के लिए जल का प्रयोग करना चाहिए—

(१) शरीरोत्पन्न विषनाशक, (२) ज्वर नाशक तथा उपहारक, (३) मोटापा निवारक (Spoliative) (४) रक्त-व शांमक (Hemostatic) (५) पुष्टिकारक अथवा उत्तेजक (६) अवसादक, (७) कफ निःसारक (८) टंकार निवारक (९) वेदना नाशक (Antiphlogogenic)

अब हम विशेष दशाओं के लिए जल के प्रयोग दे रहे हैं जो निर्देशन के आधार हैं।

१. प्रयोग, जिनसे जैव प्रतिरोध-शक्ति बलवती होती है, निम्नलिखित हैं। जीवनी-शक्ति, प्रत्येक शारीरिक कोष की उसकी अपनी सम्पत्ति होती है। इसलिए जीवन-शक्ति को बढ़ाने के लिए कोषों की जीवन-शक्ति को बढ़ाना चाहिये—

१. भीगे हाथ से मालिश या भीगे दस्ताने से रगड़ना या भीगे तौलिये से रगड़ना या बारी-बारी से पृष्ठ भाग को स्पृज करना। २. भीगी चादर से रगड़ना या ड्रिपिंग सीट या भीगी चादर की लपेट सम्पूर्ण अथवा आंशिक। ३. त्रैंड-वाथ या काकस्नान (Shallow Bath) या प्राकृतिक स्नान (ए० जुस्ट) ४. ठंडा तरेरा (डूब) ५. ठंडा जल-पान या ठंडे पानी का छोटा एनिमा।

नीति, काल तथा तापमान का निर्धारण रोगी के बलावला तथा मौसम के अनुसार होना चाहिये। अच्छे

परिणाम के लिये ठंडे प्रयोगों के प्रथम अल्पकालिक गरम प्रयोग करने चाहिये।

जिगर और तिल्ली पर रोजाना दो या तीन बार गरम-ठंडी सेंक देने से वे पुष्ट होते हैं। विद्युत-प्रकाश-स्नान अथवा हल्के भाप का नहान (Vapour Bath), लम्बे काल की ठंडी चादर की लपेट, एनिमा, उसके पहले पेडू की मिट्टी की पट्टी, जल-पान, एप्समसाल्ट बाथ (गरम) धूप-नहान तथा अल्ट्रा वायलेट रेज का प्रयोग विष (विजातीय द्रव्य) वहिष्करण के सर्वोत्तम साधन हैं। इन प्रयोगों से कीटाणु भी नष्ट हो जाते हैं।

२. प्रयोग, जिनसे ओजनीकरण में वृद्धि होती है—

प्रत्यामिन या कार्बोज तथा वसा का ओजनीकरण वह प्रयोग है जिससे ओषजन के समीकरण में तथा कर्वन-डि-ओपिड के वहिष्करण में वृद्धि होती है।

लम्बा कटि स्नान, सम्पूर्ण डूब स्नान (Full immersion Bath) तथा ठंडी भीगी चादर की लपेट, कार्बोज तथा वसा ओजनीकरण में लाभकारी हैं, जबकि गरम डूब स्नान, गरम वायु, भाप, विद्युत प्रकाश, टर्किश या रशियन बाथ, प्रत्यामिन अथवा नत्रजन के ओजनीकरण के उत्कृष्ट साधन हैं।

३. केन्द्रीय वातगण्ड (Ganglia) को सक्रिय करने के लिये—

मई मास के तीव्र ज्वर, स्नायु दौर्बल्य की दशायें, हृदय-पिण्ड की काय अक्षमता, गुदों के दोष (Renal insufficiency) तथा कोष्ठ की ओर के रक्त-संचयन में रोग से लड़ने के लिये केन्द्रीय वातगण्ड को सक्रिय एवं उत्तेजित किया जाता है जिसके लाभकारी प्रयोग निम्नलिखित हैं—

बहुत गरम या बहुत ठंडा डूब स्नान, गरम व ठंडा स्नान, बारी बारी की पीठ की गरम व ठंडी पट्टी अथवा सेंक।

४. हृदय-पिण्ड की क्रिया तथा रक्त-प्रवाह बढ़ाने के लिए—

कृमिक पुष्टिकारक प्रयोग हृदय को शक्ति प्रदान करने में लाभकारी होते हैं।

हृदय के ऊपर १५ मिनट तक तर्क की थैली रखना, प्रबुद्बुद-स्नान (Effervescent Bath) तथा पैरों के स्नान में हृदय की शक्ति बढ़ती है।

३ मिनट तक हृदय पर गरम सेंक देना, उसके बाद उष्ण गरम ठंडी पट्टी लगाना और उसे हर २० मिनट के बाद बदलते रहना, हृदय-वेदना को शान्त करता है।

भीगी चादर से रगड़ना तथा ठंडे तौलिये से रगड़ना प्रान्तम्य रक्त-प्रवाह को बढ़ाता है। हृदय की दशा में

भाग पर वर्क की थैली का प्रयोग (केलाग) तथा पैरों की गरम पट्टी लाभकारी है।

हृदय-प्रदाह तथा हृदावरक किल्ली के प्रदाह में हृदय के ऊपर ठंड का प्रयोग लाभकारी होता है। (विन्टरनिज)

उष्णकर भीगी चादर की लपेट, स्थानीय अथवा सामान्य गरम स्पंजिंग, तत्पश्चात् ठंडा स्पंजिंग और अल्प-कालिक कटि स्नान, गरम या ठंडा पावो का स्नान तथा प्राकृतिक स्नान (ए० जुस्ट) से स्थानीय वा सामान्य रक्त-प्रवाह में वृद्धि होती है।

५. तापोत्पत्ति या ताप-वहिष्करण के लिए—

तापोत्पत्ति की कमी विशेषकर ज्वर की दशाओं में आवश्यक होती है। इसके लिए अल्पकालिक ठंडे प्रयोग, कटिस्नान, पेडू की मिट्टी की पट्टी, ठंडा एनिसा, २०-२० मिनट पर बदल-बदल कर ठंडी चादर की लपेट, ठंडा जलपान त्वचा की अत्यधिक शुष्कता की दशा में अल्पकालिक गरम स्नान या पीठ की सेक लाभकारी होते हैं।

अत्यधिक स्नायु उत्तेजना की दशा में दीर्घकालिक गुनगुने पानी के स्नान का प्रयोग किया जाना चाहिए।

ताप वहिष्करण को कम करने लिए जिसकी आवश्यकता कम ही पड़ती है। बारी बारी से गरम व ठंडे प्रयोग, भीगे हाथ की ठण्डी रगड़ तथा गरम एनिसा लाभकारी हैं। ४

पृष्ठ ५२१ का शेषांश

प्राकृतिक चिकित्सा में यह प्रयोग भी किया जाता है।

प्रजापति अर्थात् यज्ञ-चिकित्सा का वर्णन भी आयुर्वेद में है।

इनके अतिरिक्त गवादि पशुओं के दुग्ध, दधि, घृत, मूत्र, गोबर आदि के प्रयोग रोगों के शमनार्थ होते ही हैं। इसी प्रकार युक्ति व्यापाश्रय का सिद्धान्त आयुर्वेद में भी है और प्राकृतिक चिकित्सा में भी। आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य इनमें युक्ति व्यापाश्रय का सार, संक्षेप में आ जाता है।

इस प्रकार उपर्युक्त विवेचन से यह सिद्ध हो जाता है कि प्राकृतिक चिकित्सा और आयुर्वेद में बहुत अधिक भिन्नता नहीं है तथा यह कि प्राकृतिक चिकित्सा ही विशुद्ध आयुर्वेद है।

यह लेख अंग्रेजी भाषा में प्राप्त हुआ था, जिसका हिन्दी रूपान्तर यहां दिया गया है।—वि० सं०

पृष्ठ ५२२ का शेषांश

है और निकालने में यदि असफल हो जाता है तो फिर रोग दब जाता है और जोरों रोग उत्पन्न होते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा में हम केवल जीवनी शक्ति के हितार्थ या सहायतार्थ उन्हीं तत्वों का उपयोग करते हैं जिनसे हमारा शरीर सामंजस्य स्थापित कर पाता है। इस तरह प्राकृतिक चिकित्सा में न विषैली जड़ी बूटियों की न विजली की जहरत है न किसी रस रसायन की या आसव अरिष्ट की।

कुल मिलाकर प्राकृतिक चिकित्सा एक सात्विक जीवन प्रणाली है। अपने आचार, विचार और व्यवहार इन तीनों को सात्विक बनाकर रोग से मुक्ति पाने की यह एक विधि है। जो व्यक्ति जितना ही इस पथ का दृढ़ता से अनुसरण करता है उतनी ही उसकी जीवन शक्ति बढ़ती है और रोग शीघ्रता से जाते हैं। पर यदि भोजन पवित्र हो, व्यवहार भी देखने में शुद्ध हो पर मानसिक शुचिता न हो तो प्राकृतिक चिकित्सा कोई काम नहीं करती और रोग थोड़े समय के लिए जाता दिखाई भी दे तो भी रोगी फिर वहीं का वहीं पहुंच जाता है। जिस रोग से उसने मुक्ति पाई थी वह रोग भले ही न हो पर कोई न कोई रोग हो ही जाता है अतः प्राकृतिक चिकित्सा में शारीरिक शुचिता के साथ-साथ मानसिक शुचिता की भी अत्यन्त आवश्यकता है और इसे प्राप्त करना किसी योगी के लिए ही सम्भव है और सब लोग योगी हो नहीं सकते या कहिये बनाए नहीं जा सकते अतः प्राकृतिक चिकित्सा की ओर कम लोग आकर्षित होते हैं और जो आकर्षित होते हैं उनमें भी बहुत दृढ़ इच्छा शक्ति वाले ही लाभ उठा पाते हैं।

कुछ लोग प्राकृतिक चिकित्सा को नुस्खे की तरह भी वर्तते हैं और कहते हैं इस रोग की यह सफल चिकित्सा है और बहुत सरल है पर उन्हें इस बात के लिये दुःख होता है कि सभी रोगी उनकी सरल और सस्ती राह को उनके नुस्खे को नहीं अपनाते। उनका नुस्खा कितना लाभदायक हो सकता है इस पर यहां बहस नहीं करना है पर यदि वह पूरा लाभप्रद हो तो भी मैं ऊपर कह चुका हूं उनके नुस्खे को अपनाना योगी बनना है और हर व्यक्ति योगी नहीं बन सकता। प्राकृतिक चिकित्सा हर रोगी की चिकित्सा नहीं है। इसे बहुत समझ बूझकर अपने गलत आहार विहार को त्यागकर सही मार्ग पर चलने वाले को ही अपनाना चाहिये—प्राकृतिक चिकित्सा करनी चाहिए। इसीलिए प्राकृतिक चिकित्सा को चिकित्सा नहीं प्राकृतिक जीवन कहना अधिक युक्ति संगत होगा।

प्रशिक्षित प्रयोग

पवास से प्रमेह, स्वप्नदोष तथा बवासीर नष्ट हुए

मुझे अबतक मिले हुए अनेक साधुओं में से श्री व स्वरूप जी की सबसे अच्छी छाप पड़ी है मेरे मन पर। सच्चे निःस्पृह, त्यागी थे। वह सन् १९२४ में गोरख-में गीता प्रेस शुरू हुआ था, वहां वह मेरे पास सिद्धांत दर्शन पुस्तक छपाने आये थे। एक वर्ष के करीब पास। याद नहीं पड़ता कि एक दिन भी इनके लिए मन में आदर आया हो। त्यागी अक्सर अकड़ का त्याग नहीं पाते, पर ये अत्यन्त सरल थे, हठयोग की कई विशेष याँ हम लोगो ने साथ साथ सीखीं। पुस्तक छपवाकर ऋपिकेश चले गये। एक बार वहां भेट हुई, बीच में दो पत्र भी आये। फिर तीस पैंतीस साल तक इनका नहीं रहा। एक दिन बातों ही बातों में जसीडीह के पंजाबी साधु श्री प्रीतमदास से पता चला कि वह श्री व स्वरूप जी से पढे हैं। उसके बताये पते पर पत्र खा, पर जवाब न आया।

६ महीने के करीब हुए श्री विट्ठलदास मोदी, गेय मन्दिर, गोरखपुर का पत्र आया कि श्री केशव-रूप जी उपचार के लिए वहां पहुँचे हैं। यहां भेजने को खा मैने। उत्तर मिला, उपवास प्रारम्भ कर रखा है, पूरा पर जसीडीह जायेंगे।

४१ दिन का उपवास करके वह दुग्ध-कल्प के लिए आ गये। उन्हें लिवाने मैं और श्री रामेश्वर जी देया एम० पी० स्टेशन गये। उपवास के कारण काफी ले हो गये थे और ४० साल बाद देखा तो शरीर में काफी फर्क पडा दिखाई दिया। उपवास बाद के फोटो शरीर काफी दुर्बल है पर रोग मुक्त हो गया है।
[चित्र]

हमारी प्राप्तिरी भंड के बाद रोग का और इतने वे उपवास का उनका बतलाया हुआ विवरण श्री लार्क प्रमाड (काशी) ने उनसे दरियाफ्त करके लिखा। ऋपिकेश में भिक्षा के लिए तभी निकलते थे जब असह्य हो जाती थी। तब खूब कमर खा लेते, फिर दिन नहीं खाते। हम गलत तरीके ने शरीर को रोग दिया।



श्री केशवस्वरूप जी
उपवास के बाद

वहां से घूमते फिरते गंगा किनारे फर्खावाद् आ गये। गरमी में एक दिन भिक्षा के लिए निकले तो लू लग गई। सेवा सुश्रूषा के अभाव में दशा खराब होगई। प्रमेह हो गया, स्वप्नदोष होने लगा। शरीर क्षीण होता गया। शीर्षासन से लाभ की कल्पना करके वह आरम्भ किया। तीन घण्टे तक बढ़ाते गये। (शीर्षासन तीन मिनट करना काफी होता है। ले०) शरीर सूखता ही गया। इसी बीच, वहां की एक पाठशाला के पंडित जी ने कहा कि इतनी देर के शीर्षासन के लिये तो रोज एक पाव घी खाना चाहिए। (एक पाव घी खाकर भी तीन घण्टे शीर्षासन क्यों? घी और शरीर दोनों की बरवादी ले०) तब, शीर्षासन छोटा।

वहां से प्रयाग पहुँचे। सयोग से वहां विरक्त मंडले-श्वर श्री स्वामी अनन्त प्रकाश जी से भेट हो गई। उनसे तीन साल तक वेदांत के ग्रन्थों का अध्ययन करते रहे। एक वंश को दवा भी लेते रहे। एक बार रोग दबकर कुछ दिनों बाद प्रमेह फिर उभरा और इस बार साथ बवासीर भी लाया। बवासीर का आपरेजन कराना पड़ा। मगर शरीर में वायु का प्रकोप बढ़ गया। अन्न अन्न में दट्ट मरने लगा। दशा बिगड़ती ही गई। फिर वंशों की ग्रन्थ गये। उन्होंने सप्तिया, मिमंसा और चांदी, माने श्री नाना प्रसाद की भस्में गिल्लाई, एक बार कुछ फायदा नजर आया, फिर उसी हालत में पहुँच जाते। बीमारियां बनी ही गईं।



श्री केशवस्वरूप जी
उपवास के पहले

१. प्राकृतिक चिकित्सा ही रोग मुक्ति का एक मात्र उपाय है।

—श्री महावीर प्रसाद पोद्दार संचालक
'प्राकृतिक चिकित्साकेन्द्र' जसीडीह,
संथाल परगना, बिहार

२-कृमि-रोग से मुक्ति

श्री जोरावर सिंह, उम्र ३० वर्ष, निवासी खेड़ा खजुरी, राजस्थान, पेट के कृमिरोग से पीड़ित था। भयंकर उदर शूल, बेचैनी, कब्ज तथा अनिद्रा आदि रोग के लक्षण थे। रोगी ने भालाबाड़ के सिविल अस्पताल में अपने रोग का इलाज डेढ़ माह तक कराया, पर कोई लाभ न हुआ। तब वह मेरे पास चिकित्सार्थ आया। मैंने उसके रोग का निरीक्षण किया। पता चला, रोगी को मीठा खाने की बड़ी पुरानी आदत है जिसके लिए उसकी इच्छा बड़ी प्रबल रहती है। उसके कृमि-रोग का यही कारण था मैंने पहली सलाह जो उसको दी वह थी अन्य प्रकार की मिठाइयों को छोड़कर सुबह संतरा पेट भर खाने की। फिर उसे उपवास करवाया और उपवास के दिनों में कागजी नीबू का रस और थोड़ी सी शहद मिलाकर दिया इससे उदर-शूल कुछ घटा। उसके बाद दर्द के स्थान पर हल्के हाथों तारपीन तेल युक्त हल्की मालिश करके उस पर गीली काली मिट्टी की पट्टी बांधी गयी। इससे अनिद्रा का लक्षण दूर हो गया और रोगी को सुखपूर्वक ग्राही नींद आयी। शाम को ढाई तोला एरण्ड तेल गोदुग्ध के साथ दिया गया। दूसरी सुबह नीम तेल आधा तोला, तारपीन तेल आधा तोला, लहसुन-रस दस बूँद-तीनों को गरम जल में मिलाकर उसी का रोगी को एनिमा दिया गया। जिससे सूखे सुढ़ो से भरा दस्त हुआ और साथ लगभग एक फुट लम्बा कृमि निकला जिसे देख रोगी घबड़ा सा गया। आगे भी यही क्रिया चलती रही। दस-रोज में और भी कितने ही कृमि निकले। इस चिकित्सा से रोगी को थोड़ी कमजोरी आयी। अतः शक्ति बढ़ाने के लिए दूध, मूँग की दाल का पानी, पपीता, टमाटर, दलिया पालक, बथुआ तथा पुदीना व लहसुन की चटनी आदि देने की व्यवस्था की गयी, साथ में ऊपर की चिकित्सा भी चलती रही। दो मास में रोगी पूरे तौर से रोगमुक्त हो गया और टमाटर के रंग की तरह लाल होकर अपने घर वापस गया।

--डा० श्री जतीचन्द्रशेखर आयुर्वेदाचार्य
L. M. S., M. D., H.,
बोलिया (म० प्र०)

11थ साथ ही उम्र भी साठी आगई। पानी बहता भला, गंधु रमता भला के उपासक ठहरे, रमते रमाते जोधपुर में पहुँचे। रोग के साथ काया भी बढ़ गई थी-कुछ शूलता आ गई थी जोधपुर में कोई साधु मिल गए, उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा की सलाह दी। कुछ किया, थोड़ा लाभ भी हुआ। कुछ साहित्य मंगवाकर पढ़ा तो निश्चय किया कि किसी जानकार की चिकित्सा करानी चाहिए। आरोग्य मंदिर, गोरखपुर में पहुँच गये। वहाँ चिकित्सक की सलाह से ४१ दिन का उपवास किया। उपवास के दिनों में दिन भर में ४ कागजी नीबू आठ गिलास (४ सेर) पानी में लेते रहे। एक दो मील रोज घूमते भी रहे। एनिमा रोज लेते थे। जसीडीह में ४१ दिन दुग्धकल्प किया। बढ़ाते बढ़ाते रोज ११ सेर दूध तक पहुँच गए। प्रा० चि० केन्द्र, जसीडीह में अब तक किसी ने इतना दूध नहीं पिया था। वजन उपवास के अन्त में १४२ पाँड था, घटकर १२२ रह गया, दुग्ध कल्प के अन्त में १५४ हो गया।

स्व० श्री केशवस्वरूप जी ने रोग और दवाइयों के सम्बन्ध में निम्न लिखित पाँचाँ सत्रों में अपने अनुभव प्रकट किए हैं।

१. रोग का कारण अनियमित जीवन है।
२. दवाइयाँ रोग को दवाती हैं और दूसरे नये रोगों को जन्म देती हैं।
३. उपवास रानवाण औषधि है। इससे असाध्य रोगों के जाने वाले रोग भी साध्य हो जाते हैं। उपवास से जीवन नया हो जाता है।
४. दवा खाकर मरने से आत्महत्या करना बुरा है।

३-पित्ती का रोग गया

साव के महीने में मुझे हर साल शरीर में खुजली उठती थी और बड़े बड़े फफोले से पड़कर शरीर फूल जाता था। खुजलाते-खुजलाते त्वचा लाल हो जाती थी, विशेषकर पेट, पीठ और जांव वाले भागों की त्वचा। लोगों ने इस रोग का नाम पित्ती या शीतपित्ती बताया। इसके लिए मैंने कई प्रकार के आयुर्वेदिक और एलोपैथिक इलाज किये मगर लाभ बिल्कुल न हुआ। अन्त में हारकर प्राकृतिक चिकित्सा की शरण ली और केवल धूप-स्नान द्वारा मेरा यह रोग सदा के लिये दूर हो गया।

धूप स्नान लेने के लिये मैं हल्की धूप में जमीन पर एक कम्बल बिछाकर और सिर पर ठण्डे पानी से भीगा गमछा रखकर लेट जाता था और ऊपर से एक दूसरा कम्बल ओढ़ लेता था। थोड़ी देर में शरीर से पसीना बह चलता था। जब पसीना बन्द हो जाता था तो उठकर ठंडे जल से स्नान कर लेता था और समूचे शरीर को सूखी तौलिया से रगड़-रगड़ कर साफ कर देता था। यह चिकित्साक्रम मैंने केवल तीन दिन चलाया और चौथे दिन मेरे रोग का कहीं पता न था।

—डा० श्री ब्रह्मदेवप्रसाद सिन्हा
स्कूल भण्डाजोर, पो० कोशी (गया)

४-मलावरोध और रक्त-विकार ठीक हुए

मेरे पास एक ऐसी श्री मती जी का केश आया जो विगत दस सालों से मलावरोध रोग से पीड़ित थी। जिसकी वजह से उनके मुंह पर श्यामता छागयी थी और रक्त विकृत हो गया था, साथ में सिर दर्द भी रहता था। उन्होंने अपने उस रोग की कितनी ही दवाइयां की मगर लाभ किसी भी दवाई से न हुआ।

मैंने उसके लिए निम्न प्रकार की प्राकृतिक-चिकित्सा की व्यवस्था की—

रात को काले द्राक्ष के ८० दाने लेकर साफ करके

३० ग्राम पानी में भिगो दें, सुबह उठते ही दो कुत्ते करके द्राक्षों को पानी समेत खूब मसले और रस निथार लें। फिर उन्हीं द्राक्षों को दूसरे १०० ग्राम पानी में डालकर पुनः मसले और रस निथार लें। अब इन दोनों रसों को एक में मिलाले और कपड़े से छानकर पीजाये। उसके बाद दिन-चर्या आरम्भ करें। ११-१२ वजे जब भूख लगे तो केवल मूंग का पानी और चावल लेवे। शाम को केवल पका पपीता ही लें।

इस चिकित्सा को उपर्युक्त उल्लिखित बहन ने ४० दिन तक किया ४१ वे दिन न तो उसे मलावरोध की शिका-यत रह गयी, न सिर दर्द की और न रक्तविकार की ही।

--श्री आर्य वैद्य पं० मिलिन्द,
साहित्य विद्यारत्न, तन्त्री
आरोग्य साधना, दिवानपरा
वार्डन सामे, भावनगर (गुजरात)

५ तेज ज्वर और हरे दस्तों के साथ जहरवाद दो दिनों में ठीक

रोगी को तेज ज्वर था। दाहिना हाथ सूजा हुआ था। उसमें जलन और दर्द दोनों ही थे। हरे दस्त हो रहे थे, डाक्टरों ने जहरवाद-रोग तजवीज किया था और हाथ को काट डालने की सलाह दी थी। कलाई पर एक छोटी-सी फुन्सी के रूप में यह रोग शुरू हुआ था।

पेड़ पर मिट्टी की पट्टी को एक बंटा बांधने के बाद एनिमा लेने की सलाह दी गयी। तदोपरान्त कलाई पर मिट्टी की पट्टी लगाने को कहा गया। यह पट्टी हर २० मिनट के बाद बदली गयी। सुबह होते-होते रोगी की हालत सुधर गयी और आने वाले दो दिनों में वह बिल्कुल चंगा होगया।

— श्री मन्व चिकित्सक कं० आर० दिलीप
मन्वालय 'आरोग्य निरंजन'
डाली गंज, ताम्रग



संस्थापित १८६८



धन्वन्तरि कार्यालय

विजयगढ़ अलीगढ़

की

प्रामाणिक आयुर्वेदिक औषधियां

खुद

चिरपरीक्षित सफल पेटेण्ट औषधियां

(केवल रजिस्टर्ड चिकित्सकों के लिए)

हम गत ६८ वर्षों से शास्त्रोक्त-विधि से अत्युत्तम द्रव्यों द्वारा योग्य एवं अनुभवी व्यक्तियों की देख-रेख में पूर्ण प्रभावशाली आयुर्वेदिक औषधियों का निर्माण कर भारत के प्रतिष्ठित चिकित्सकों को उचित मूल्य पर सप्लाई करते हैं। हम अपनी औषधियों का अन्य फार्मेशियों की तरह धुआंधार प्रचार नहीं करते, लेकिन हमारी औषधियां अपने गुणों के कारण उत्तरोत्तर अधिकाधिक प्रसार प्राप्त करती जा रही है। आपसे भी साग्रह निवेदन है कि हमारी औषधियों को एक बार व्यवहार करके उनकी परीक्षा अवश्य करें।

आवश्यक निवेदन



इस समय हर प्रकार की वस्तुओं की उत्तरोत्तर महंगाई के कारण विवशतः हमको औषधियों के भाव बढ़ाने पड़े हैं तथा आगे भी कब बढ़ाने पड़ जाये ? नहीं कहा जा सकता। यस्तु जब जैसा भाव होगा उसी के अनुसार औषधियां भेजी जायेगी।



१-कमीशन

- अ. १५.०० से कम मूल्य की दवा मंगाने पर कोई कमीशन नहीं दिया जायगा ।
- आ. ३५.०० तक की दवा मंगाने पर १२॥ प्रतिशत कमीशन दिया जायगा ।
- इ. ३५.०० से अधिक मूल्य की दवा मंगाने पर २५ प्रतिशत कमीशन दिया जायगा ।
- ई. १००.०० से अधिक मूल्य की दवा मंगाने पर २५ प्रतिशत कमीशन दिया जायगा तथा मालगाड़ी का किराया कार्यालय देगा ।
- उ. ५०.०० से अधिक नैट-मूल्य (कमीशन कम करके) की केवल रस-रसायन मूल्यवान् औषधियां मंगाने पर पोस्ट-व्यय कार्यालय देगा ।

२-आर्डर देते समय—

- अ. आदेशपत्र में औषधियों का नाम, उनका नम्बर, तौल, पैकिंग की शैल तथा मूल्य सभी बातें स्पष्ट लिखें । नीचे मूल्य का जोड़ लगावे तथा उपयुक्त नियमानुसार जो कमीशन बनता हो उसको भी लिखें । यदि आप एजेंट हैं तो एजेंसी-नम्बर भी लिखें ।
- आ. हर पत्र में अपना पूरा पता तथा पास के रेलवे स्टेशन का नाम अवश्य लिखें ।
- इ. पार्सल पोस्ट से भेजी जाय या रेल से, सवारीगाड़ी से भेजी जाय या मालगाड़ी से यह विवरण अवश्य लिखना चाहिये ।
- ई. आर्डर देते समय चौथाई मूल्य अथवा कम से कम

५.०० एडवांस मनियार्डर से अवश्य भेजे तथा आदेश-पत्र में मनियार्डर का नम्बर व तारीख दें ।

३—दवा भेजते समय पैकिंग करने में पूर्ण सावधानी रखी जाती है और प्रायः टूट-फूट नहीं होती । किन्तु अगर किसी कारण कोई टूट-फूट हो जाती है तो उसको जिम्मेदार कार्यालय नहीं है ।

४—पार्सल मगाकर वी० पी लौटाना अनुचित है । एक बार वी० पी० वापस आने पर कार्यालय पुनः उस ग्राहक को वी० पी० न भेजेगा तथा खर्च लेने का हकदार होगा । यदि बिल में कोई भूल है तो वी.पी. छुड़ाकर पत्र डालकर उसका सुधार कराले ।

५—हमारे यहां उधार का लेना-देना नहीं है । बीजक का रुपया बैंक या वी. पी. से लिया जाता है ।

६—उत्तर प्रदेश से बाहर के ग्राहकों को अन्तर्प्रान्तीय विक्रीकर १० प्रतिशत देना होगा । सी-फार्म आर्डर के साथ (बाद में नहीं) मिलने पर २ प्रतिशत टैक्स लगाया जायगा ।

७ — ग्राहको को पार्सल का वारदाना, पैकिंग व्यय, पोस्ट-व्यय, स्टेशन पहुँचाई आदि सभी खर्च पृथक् देने होते हैं ।

८—घन्वन्तरि कार्यालय के किसी भी विभाग का कोई भी भगड़ा अलीगढ की अदालत में तय होगा ।

९—नियमों में अथवा औषधियों के भावों में किसी भी समय सूचना दिये बिना, परिवर्तन करने का कार्यालय को पूरा अधिकार है ।

अन्तर्प्रान्तीय विक्रीकर

यह अन्तर्प्रान्तीय विक्रीकर उत्तरप्रदेश से बाहर के सभी ग्राहको, एजेंटों से १० प्रतिशत अवश्य लिया जायगा । सी फार्म आर्डर के साथ भेजने पर ही २ प्रतिशत सेलटैक्स लिया जाता है । अतएव सी-फार्म न भेजकर सेलटैक्स की छूट करने के लिये कृपया आग्रह न करें । सी-फार्म न मिलने पर १० प्रतिशत विक्रीकर अवश्य लगाया जायगा । बिल पहुँचने पर यदि आप सी फार्म भेजते हैं तो हम ८ प्रतिशत विक्रीकर आपको वापस कर देंगे । उत्तर प्रदेश के ग्राहको से २ प्रतिशत सेलटैक्स ही लिया जायगा ।

धन्वन्तरि कार्यालय विजयगढ़ की शास्त्रोक्त औषधियों

के परिवर्द्धित भाव



कूपीपक रसायन

	१ ग्राम १० ग्राम	३ ग्राम १० ग्राम
सि. मकरध्वज नं० १	५.५५ ५५.००	
सि. मकरध्वज नं० २	४.०५ ४०.००	
सि. मकरध्वज नं० ३	३.०५ ३०.००	
सि. मकरध्वज नं० ४	३.५५ ३५.००	
सि. मकरध्वज नं० ५	२.५५ २५.००	
सि. मकरध्वज नं० ६	२.०५ २०.००	
सि. चन्द्रोदय नं० १	६.०५ ६०.००	
अनुपान मकरध्वज	०.६५ ६.००	
रस सिंदूर नं० १	१.८५ १८.००	
रस सिंदूर नं० २	१.५५ १५.००	
रस सिंदूर नं० ३	१.२५ १२.००	
मल्ल चन्द्रोदय	५.५५ ५५.००	
मल्ल सिंदूर	१.२५ १२.००	
ताल सिंदूर	१.२५ १२.००	
ताम्रसिंदूर	१.२५ १२.००	
शिलासिंदूर	१.२५ १२.००	
स्वर्णवज्र भस्म	०.४० ३.५०	
मृतसजीवनी रस	०.५० ४.५०	
रस कर्पूर	१.१० १०.५०	
रस माणिक्य	०.४० ३.५०	
समीरपन्नग रस नं० १	३.२५ ३२.००	
समीरपन्नग रस नं० २	१.२५ १२.००	
पचसूत रस	१.२५ १२.००	
स्वर्णभूषति रस	३.२५ ३२.००	
व्याधिहरण रस	१.५५ १५.००	

भस्म

	३ ग्राम १० ग्राम
भस्मक भस्म नं० १	१३.५५ ४५.००
भस्मक भस्म नं० २	१.४५ ४.२५
भस्मक भस्म नं० ३	०.७० २.२५
भस्मक भस्म	१.१० ३.५०

	३ ग्राम १० ग्राम
केपई (कौडी) भस्म	०.२० ०.४५
कात लोह भस्म	०.७० २.२५
कुक्कुटाण्डत्वक् भस्म	०.३५ १.००
गोदन्तीहरताल भस्म	०.२० ०.४५
जहरमोहरा भस्म	०.६० २.७५
तबकी हरताल भस्म	२.७५ ६.००
ताम्र भस्म नं० १	२.१५ ७.००
ताम्र भस्म नं० २	१.२५ ४.०५
ताम्र भस्म नं० ३	०.८५ २.७५
नाग भस्म नं० १	१.०५ ३.२५
नाग भस्म नं० २	०.६५ २.०५
प्रवाल भस्म नं० १	२.०० ६.५०
प्रवाल भस्म नं० २	०.८० २.५०
प्रवाल भस्म नं० ३	०.८० २.५०
प्रवाल भस्म नं० ४	०.७० २.२५
प्रवाल भस्म चन्द्रपुटी	०.७० २.२५
वज्र भस्म नं० १	०.६५ ३.०५
वज्र भस्म नं० २	०.७० २.२५
वैक्रान्त भस्म	२.२५ ७.२५
मल्ल (सखिया) भस्म	१.८५ ६.००
मृगशृंग भस्म (स्वेत)	०.२५ ०.६०
माणिक्य भस्म	४.५५ १५.००
माहूर (कीट) भस्म नं० १	०.३० ०.८०
माहूर भस्म नं० २	०.२५ ०.६०
मुक्ता भस्म नं० १	३६.०० १२०.००
मुक्ता भस्म नं० २	२७.०० ६०.००
यशद भस्म	०.५५ १.७५
रोप्य भस्म नं० १	३.७५ १२.५०
रोप्य भस्म नं० २	३.०५ १०.००
लोह भस्म नं० १	२.४५ ८.००
लोह भस्म नं० २	०.६५ १.८५
लोह भस्म नं० ३	०.४० १.१५
स्वर्ण भस्म	८५.० X

३ माशा १० ग्राम

स्वर्ण माक्षिक भस्म	०.७५ २.३०
शङ्ख भस्म	०.२५ ०.४५
शङ्कर लोह भस्म	१.४० ४.५०
शुक्ति (मोतीसीप) भस्म	०.३० ०.६५
सङ्गजरा त भस्म	०.३० ०.८०
त्रिवङ्ग भस्म नं० १	१.४० ४.५०
त्रिवङ्ग भस्म नं० २	०.४० १.१५

पिष्टी

३ ग्राम १० ग्राम

प्रवाल पिष्टी	०.७० २.२५
मुक्ता पिष्टी नं० १	३३.०० ११०.००
मुक्ता पिष्टी नं० २	२४.०५ ८०.००
अक्रीक पिष्टी	०.७५ २.३०
जहरमोहरा पिष्टी	०.७५ २.३०
कहरवा पिष्टी	३.०५ १०.००
मुक्ताशुक्ति पिष्टी	०.३० ०.५५
माणिक्य पिष्टी	१.८५ ६.००
वैक्रान्त पिष्टी	१.८५ ६.००

शोधित द्रव्य

१०० ग्राम १० ग्राम

शुद्ध गन्धक आमलासार	४.०० ०.५०
शुद्ध बच्छनाग	६.०० ०.६५
शुद्ध बिषवीज (वस्त्रपूत)	८.५० ०.६०
शुद्ध जयपाल	७.०० ०.७५
शुद्धताल (हरताल)	१२.०० १.२५
शुद्ध भल्लातक	५.०० ०.५५
शुद्ध शिला (मशिल)	१२.०० १.२५
शुद्ध ताम्र चूर्ण १ किलोग्राम	२०.००
शुद्ध लोह (फौल द)	७.००
शुद्ध धान्याभ्रक (शुद्ध वज्राभ्रक)	६.००
शुद्ध माहूर	३.००

ਧਰਮ ਦੀ

	१ ग्राम	१० ग्राम
ताम्र पर्पटी नं १	०.६५	६.००
ताम्र पर्पटी नं० २	०.५०	४.५०
पंचामृत पर्पटी नं १	०.६५	६.००
पंचामृतपर्पटी नं० २	०.५०	४.५०
विजय पर्पटी (स्वर्ण मुक्ता घटित)	३.५५	३५.००
बोल पर्पटी नं० १	०.८५	८.००
बोल पर्पटी नं० २	०.४५	४.००
रस पर्पटी नं० १	०.८५	८.००
रस पर्पटी नं० २	०.६०	५.५०
लोहपर्पटी नं० १	०.६५	६.००
लोहपर्पटी नं० २	०.५०	४.५०
इवैत पर्पटी	०.१५	०.४५
स्वर्णपर्पटी नं० १	३.५५	३५.००
स्वर्णपर्पटी नं० २	२.१५	२१.००

नोट--नं० १ की पर्पटी विशेष शुद्धपारद से निर्मित है तथा नं० २ हिंगुल्लोत्थ पारद द्वारा निर्मित है। नं० १ की पर्पटी की मात्रा कम और गुण अधिक होने से व्यवहार में अधिक लेते हैं।

बहुमूल्य रस
रसाग्रने गुटिका

	१ ग्राम	१० ग्राम
श्यामवातेश्वर रस	१.७०	१६.००
वृ० कस्तूरीभैरव रस	२.८५	२८.००
कस्तूरी भैरव रस	२.२५	२२.००
कस्तूरी भूषण रस	२.४५	२४.००
वृ० कामचूड़ामणि रस	१.५५	१५.००
कामदुघा रस	१.२५	१२.००
कामिनीविद्रावण रस	१.४५	१४.००
कुमारकल्याण रस	५.०५	५०.००
कृष्णचतुर्मुख रस	२.०५	२०.००
चतुर्मुख चिंतामणि रस	२.८५	२८.००
जयमंगल रस		
(स्वर्ण युक्त)	३.६५	३६.००

	१ ग्राम	१० ग्राम
प्रवाल पञ्चामृत रस	१.४५	१४.००
पुटपक्कविषमज्वरांतक लोह		
	१.८५	१८.००
वृ० पूर्णचन्द्र रस	२.४५	२४.००
बसन्तकुसुमाकर रस	३.५५	३५.००
वृ० वातचित्तामणि रस	३.८५	३८.००
ब्राह्मीवटी नं० १		
(स्वर्ण मुक्ता युक्त)	४.०५	४०.००
मृगाङ्गुपोटलीरस	६.६५	६६.००
मधुमेहांतक रस	१० गोली	३.००
मधुरातक वटी		
(मौक्तिक वटी)	१.४५	१४.००
महाराजनृपतिवल्लभरस	१.१५	११.००
महा लक्ष्मीविलास रस		
(नारदीय)	१.४५	१४.००
महाराज बङ्ग भस्म		
	१.२५	१२.००

योगेन्द्र रस	४.८५	४८.००
रसराय रस	३.२५	३२.००
राजमृगांक रस	३.५५	३५.००
वृ० लोकनाथरस	०.५५	५.००
श्वास चिन्तामणिरस	२.०५	२०.००
स्वर्ण वसन्तमालती नं० १	३.५५	३५.००
स्वर्ण वसन्त मालती नं. २ (शास्त्रीय)	२.१५	२१.००
सर्वाङ्गसुन्दररस	३.०५	३०.००
संग्रहणी कपाट रस नं० १	४.०५	४०.००
सूतशेखर रस नं० १ (स्वर्ण युक्त)	१.७५	१७.००
हिरण्यगर्भपोटली रस	३.८५	३८.००
हेमगर्भ रस	४.०५	४०.००

रसायन गुटिका

	१० ग्राम	५० ग्राम
अग्निकुमार रस	०.७५	३.५०
अजीर्ण कण्टक रस	०.६०	४.२५

	१० ग्राम	५० ग्राम
अग्नितुण्डी वटी	०.८०	३.७५
आनन्दभैरवरस(बाल)	१.४५	७.००
आनन्दोदय रस	१.८५	६.००
आदित्य रस	१.३०	६.२५
आमलकी रसायन	१.१५	५.५०
आरोग्यवर्धिनी वटी	१.१५	५.५०
इच्छाभेदी रस	१.२५	६.००
इच्छाभेदीवटी(गोली)	१.३०	६.५०
उपदेशकुठार रस	०.६०	४.२५
एकांगवीर रस	५.००	२४.००
एलादि वटी	०.६५	३.००
एलुआदि वटी	०.६५	३.००
कर्पूर रस	५.७०	२८.००
कनकसुन्दर रस	१.०५	५.००
कफकुठार रस	१.६५	८.००
कफकेतु रस	०.६०	४.२५
कामधेनु रस	२.५०	१२.००
कामद्रुधा रस न. २	२.१०	१०.००
कांकायन गुटिका	०.७५	३.५०
कीटमर्द रस	०.७५	३.५०
क्रव्यादि रस	४.५०	२०.००
कृमिकुठार रस	१.५५	७.५०
खैरसार वटी	०.७०	३.२५
गंगाधर रस	२.०५	१०.००
गन्धक वटी	०.६५	३.००
गन्धक रसायन	१.८५	६.००
गर्भविनोद रस	१.१५	५.५०
गर्भपाल रस	२.४५	१२.००
गर्भचिन्तामणि रस	३.५०	१७.००
गुल्म कुठार रस	१.२५	६.५०
गुल्म कालानल रस	१.५५	७.५०
गुडपिप्पली	०.७५	३.५०
गुडमार वटी	०.६५	३.००
ग्रहणी गजेन्द्र रस	३.६५	१८.००
ग्रहणीकपाट रस न. २	१.८५	६.००
ग्रहणीकपाटरस(लाल)	३.६५	१८.००
घोड़ाचोली रस(अश्वकज्जुको रस)	१.१५	५.५०

[illegible]

१० ग्राम ५० ग्राम

१० ग्राम ५० ग्राम

१० ग्राम ५० ग्राम

चन्द्रप्रभावटी	१.०५	५.००
चन्द्रोदय वर्ती	०.६५	४.५०
चन्द्रकलारस	१.५५	७.५०
चन्द्राशु रस	१.८५	६.००
चन्द्रामृत रस	१.१५	५.५०
चित्रकादि वटी	०.५०	२.५५
ज्वराकुश रस	१.०५	५.००
जयवटी	१.८५	६.००
जलोदरारि वटी	१.२५	६.००
जातीफल रस	२.८५	१४.००
तक्रवटी	१.५०	७.२५
दुर्जलजेता रस	१.१०	५.२५
दुग्धवटी नं० १		
(अहिफेन युक्त)	६.००	२६.००
दुग्धवटी नं० २	१.२५	७.२५
नवज्वरहर वटी	१.२५	७.२५
नष्ट पुष्पान्तक रस	४.२५	२१.००
नृपतिबल्लभ रस	१.८५	६.००
नाराच रस	१.२५	६.००
नित्यानन्द रस	१.३५	६.५०
प्रतापलकेश्वर रस	१.२५	६.००
प्रदरारि रस	१.४५	७.००
प्रदराप्तक रस	२.२५	११.००
जोहारि रस	१.२५	६.००
प्राणेश्वर रस	३.४५	१७.००
प्राणवा गुटिका	०.७०	३.२५
पञ्चामृत रस नं० १	१.४५	७.००
" "	२.१४५	७.००
पाशुपत रस	१.२५	६.००
पीपल ६४ प्रहरी	४.२५	२१.००
वृ० शङ्ख वटी	१.०५	५.००
वृ० नायकादि रस	०.६०	४.२५
बहुमृत्तान्तक रस	४.८५	२४.००
बहुशाल गुड़	०.७५	३.५०
बालामृत रस (वटी)	५.६५	२८.००
ब्राह्मी वटी नं० २	२.०५	१०.००
पातगजानुश रस	२.१५	१०.५०

विषमुष्टिकावटी	०.६०	४.२५
वैताल रस	३.००	१४.००
व्योषादि वटी	०.६५	३.००
महामृत्युञ्जय रस (रक्त)		
	१.७५	८.५०
„ (कृष्ण)	१.७५	८.५०
मकरध्वजवटी ५०० गोली	३६.००	
महागन्धक रस	१.४५	७.००
मरिच्यादि वटी	०.६५	३.००
महाशूलहर रस	१.७५	८.५०
महावातविध्वंस रस	३.६५	१८.००
मार्कण्डेय रस	१.२५	६.००
मूत्रकृच्छ्रान्तक रस	४.२५	२१.००
मेह मुद्गर रस	१.४५	७.००
रक्तपित्तान्तक रस	१.७५	८.५०
रस पीपरी	३.०५	१५.००
रामबाण रस	१.२५	६.००
लशुनादि वटी	०.६५	३.००
लघुमालती वसंत	३.०५	१५.००
लक्ष्मीविलास रस	२.०५	१०.००
लक्ष्मीनारायण रस	३.६५	१८.००
लाई (रस) शूर्पा	१.२५	६.००
लीलावती गुटिका	१.२५	६.००
लीलाविलास रस	२.०५	१०.००
लोकनाथ रस	२.२५	११.००
श्वासकुठार रस	१.२५	६.००
गखवटी	०.६५	३.००
संशमनी वटी	१.२५	६.००
शिरोवज्र रस	१.४५	७.००
शिलाजीत वटी	१.४५	७.००
शीतभञ्जी रस (वटी)	२.३०	११.५०
शूल वज्रिणी वटी	१.४५	७.००
शूलगजकेशरी रस	२.८५	१४.००
शृंगाराभ्रक रस	२.२५	११.००
समीरगज केशरी	५.६५	२८.००
स्मृतसागर रस	४.२५	२१.००
सन्निपात भैरव रस	१.८५	६.००

सजीवनी वटी	०.६५	३.००
सर्पगंधा वटी	२.२५	११.००
सिद्ध प्राणेश्वर रस	१.२५	६.००
सूत शेखर रस	३.४५	१७.००
सूरण मोदक वृ०	०.६५	३.००
सौभाग्यवटी	१.२५	६.००
हिम्वादि वटी	०.६५	३.००
हृदयार्णव रस	३.०५	१५.००
त्रिपुर भैरवरस	१.४५	७.००
त्रिभुवन कीर्ति रस	१.१५	५.५०
त्रिविक्रम रस	३.४५	१७.००

लोह-माण्डूर

अम्लपित्तान्तक लोह	२.२५	११.००
चन्दनादि लोह	१.५०	७.००
चन्दनादि लोह	१.८०	८.७५
ताप्यादिलोह	३.५५	१७.५०
धानी लोह	१.६५	६.००
नवायस लोह (लोह—		
भस्म से निर्मित)	०.६५	४.५०
प्रदरारि लोह	१.६०	७.५०
प्रदरातक लोह	१.६०	६.००
पुनर्नवादि माण्डूर	०.६५	४.५०
विडङ्गादि लोह	१.०५	५.००
विषम ज्वरांतक लोह	१.७५	८.५०
यक्षु हर लोह	१.५५	७.५०
शीथोदरारि लोह	१.६५	६.००
सर्वज्वरहर लोह	१.७५	८.५०
सप्तामृत लोह	१.४५	७.००
व्यूषणादि लोह	१.४५	७.००

गुग्गुल

अमृतादि गुग्गुल	०.६५	३.००
काचनारि गुग्गुल	०.५५	२.५०
किशोर गुग्गुल	०.५५	२.५०
गोक्षुरादि गुग्गुल	०.५५	२.५०
पुनर्नवादि गुग्गुल	०.५५	२.५०
वृ० योगराज गुग्गुल	१.४०	६.७५

	१० ग्राम	५० ग्राम		१० ग्राम	५० ग्राम		१० ग्राम	५० ग्राम
योगराज गुग्गुल	०.४५	२.००	रास्नादि गुग्गुल	०.५५	२.५०	त्रियोदशांग गुग्गुल	०.५५	२.५०
रसाभ्र गुग्गुल	१.२५	६.००	सिंहनाद गुग्गुल	०.५५	२.५५	त्रिफलादि गुग्गुल	०.५५	२.५०

अरिष्ट-आसव

६२६ मि.लि. ४५५ मि.लि. २२७ मि.लि. (१ बोतल) (१ पौंड) (८ औंस)				६२६ मि लि. ४५५ मि. लि २२७ मि. लि. (१ बोतल) (१ पौंड) (८ औंस)			
अमृतारिष्ट	३.२५	२.८०	१.५०	पिप्पल्यासव	३.३५	२.८५	१.५०
अर्जुनारिष्ट	३.३५	२.८५	१.५०	पुनर्नवासव	३.१५	२.७५	१.४५
अरविदासव नं० १	६.००	७.६०	४.००	बल्लभारिष्ट	५.७५	४.७५	२.४५
केशरयुक्त	११४ मि. लि. (४ औंस)		२.१५	वासारिष्ट	३.६०	३.००	१.६०
अरविदासव नं० २	३.७५	३.१०	१.६०	बालरोगान्तकारिष्ट	४.१०	३.४०	१.८०
अशोकारिष्ट	३.३५	२.८५	१.६०	विडङ्गासव	३.२५	२.८०	१.५०
स्रग्भयारिष्ट	३.३५	२.८०	१.५०	रक्तशोधिकारिष्ट	३.७५	३.१०	१.६०
अश्वगंधारिष्ट	३.७५	३.१०	१.६०	रोहितकारिष्ट	३.१५	२.७५	१.४५
उशीरासव	३.२५	२.८०	१.५०	लोहासव	२.६५	२.६०	१.४०
कनकासव	३.२५	२.८०	१.५०	सारस्वतारिष्ट नं० १ (स्वर्ण युक्त)	×	×	७.२५
कुमारी आसव	३.३५	२.८५	१.५०	सारस्वतारिष्ट नं० २	४.१०	३.४०	१.८०
कुटजारिष्ट	३.३५	२.८५	१.५०	सारिवाद्यासव	३.६०	३.००	१.६०
खदिरारिष्ट	३.१५	२.७५	१.४५	अर्क			
चन्दनासव	३.१५	२.७५	१.४५	अर्क उसवा	४.१०	३.४०	१.८०
दशमूलारिष्ट नं० १ (कस्तूरी सहित)	६.००	५.००	२.६०	दशमूल अर्क	२.५०	२.२५	१.२०
दशमूलारिष्ट नं० २ (कस्तूरी रहित)	३.६०	३.००	१.६०	द्राक्षादि अर्क	३.१०	२.७५	१.४५
द्राक्षासव	३.६०	३.००	१.६०	महामंजिष्ठादि अर्क	२.५०	२.२५	१.२०
द्राक्षारिष्ट	३.६०	३.००	१.६०	रास्नादि अर्क	२.५०	२.२५	१.२०
देवदार्यारिष्ट	३.३५	२.८५	१.५०	सुदर्शन अर्क	२.८०	२.५०	१.३०
पत्रांगासव	३.३५	२.८५	१.५०	अर्क सौफ	२.७५	२.४५	१.३०
				अर्क अजवायन	२.७५	२.४५	१.३०
				अर्क पोदीना	२.८०	२.५०	१.३०

क्वाथ

१ किलोग्राम	१७५,	१ किलोग्राम	१२५ ग्राम	१ किलोग्राम	१२५ ग्राम
दशमूल क्वाथ	१०० ग्राम ०.२५	देवदार्यादि क्वाथ	४.२५ ०.६०	महामंजिष्ठादि क्वाथ	५.०० ०.७०
२० ग्राम की १०० पुडियां ५.५०		द्राक्षादि क्वाथ	२.२० ०.५०	महारास्नादि क्वाथ	५.०० ०.७०
दाव्यादि क्वाथ	५.०० ०.७०	बलादि क्वाथ	३.०० ०.४५	त्रिफलादि क्वाथ	४.२५ ०.६०

चूर्ण

१ किलोग्राम ५० ग्राम

१ किलोग्राम ५० ग्राम

१ किलोग्राम ५० ग्राम

अग्निमुख चूर्ण	१४.००	०.६०	जातीफलानि चूर्ण	२८.००	१.६०	लवङ्गादि चूर्ण	२४.००	१.५०
अविपत्तिकर चूर्ण	१२.५०	०.८५	तालीसादि चूर्ण	२१.००	१.३०	लवणभास्कर चूर्ण	१०.५०	०.७५
अजीर्णपानक चूर्ण	१७.००	१.०५	दशनसंस्कार चूर्ण	१७.००	१.०५	सारस्वत चूर्ण	१४.००	०.६०
उदरभास्कर चूर्ण	१६.००	१.००	नारायण चूर्ण	१४.००	०.६०	सामुद्रादि चूर्ण	१६.००	१.००
एलादि चूर्ण	२१.००	१.३०	निम्बादि चूर्ण	१४.००	०.६०	शृङ्ग्यादि चूर्ण	१७.००	१.०५
कपित्थाष्टक चूर्ण	१२.५०	०.८०	प्रदरान्तक चूर्ण	१४.००	०.६०	सितोपलादि चूर्ण	३५.००	१.६५
कामदेव चूर्ण	१६.००	१.००	पञ्चसकार चूर्ण	१०.००	०.७०	(असली वंसलोचन से बना)		
गगाधर चूर्ण	१४.००	०.६०	प्रदरारि चूर्ण	१४.००	०.६०	महा सुदर्शन चूर्ण	११.००	०.७५
चन्दनादि चूर्ण	१४.००	०.६०	पुष्यानुग चूर्ण	१४.००	०.६०	हिमवाष्टक चूर्ण	२०.००	१.२०
ज्वर भैरव चूर्ण	१४.००	०.६०	यवानीखाडव चूर्ण	१४.००	०.६०	त्रिफलादि चूर्ण	६.००	०.६५

तैल-घृत

४५५ मि. लि. १४४ मि. लि. ७५ मि. लि.

४५५ मि. मि. लि. ११४ मि. लि. ७५ मि. लि.

(१ पौड) (४ औंस) (२ औंस)

(१ पौड) (४ औंस) (२ औंस)

आवला तैल	६.००	१.५५	०.८०	भृङ्गराज तैल	१०.००	२.६०	१.३५
हरमेदादि तैल	८.५०	२.२५	१.२०	महाविषगर्भ तैल	१०.००	२.६०	१.३५
कर्पूरादि तैल	१४.००	४.००	२.०५	वैरोजा का तैल	१४.००	३.६०	१.६०
कट्फलादि तैल	१०.००	२.६०	१.३५	महामरिच्यादि तैल	६.००	२.४०	१.२५
कन्दर्प सुन्दर तैल	११.००	२.८५	१.५०	महामाष तैल	११.००	२.८५	१.५०
काशीसादि तैल	८.५०	२.२५	१.२०	मौम का तैल	१७.००	४.३५	२.२५
किरातादि तैल	८.५०	२.२५	१.२०	राल का तैल	१६.००	४.१०	२.१०
कुमारी तैल	६.००	२.४०	१.२५	लाक्षादि तैल	१०.००	२.६०	१.३५
ग्रहणीमिहिर तैल	१०.००	२.६०	१.३५	शुष्कमूलादि तैल	६.००	२.४०	१.२५
गुडुच्यादि तैल	६.००	२.४०	१.२५	षट्विन्दु तैल	१०.००	२.६०	१.३५
महाचन्दनादि तैल	११.००	२.८५	१.५०	हिमसागर तैल	११.००	२.८५	१.५०
चन्दनवलालाक्षादि तैल	११.००	२.८५	१.५०	क्षार तैल	१६.००	४.१०	२.१०
जात्यादि तैल	११.००	२.८५	१.५०	अर्जुन घृत	१४.००	३.६०	१.६०
दशमूल तैल	१०.००	२.६०	१.३५	अशोक घृत	१४.००	३.६०	१.६०
दाव्यादि तैल	११.००	२.८५	१.५०	अग्नि घृत	१४.००	३.६०	१.६०
महानारायण तैल	१०.००	२.६०	१.३५	कदली घृत	१५.००	३.६५	२.००
विष्णुआदि तैल	१०.००	२.६०	१.३५	कामदेव घृत	१७.००	४.३५	२.२५
पिण्ड तैल	१२.००	३.१०	१.६०	दूर्वादि घृत	१४.००	३.६०	१.६०
पुनर्नवादि तैल	६.००	२.४०	१.२५	घात्री घृत	१४.००	३.६०	१.६०
प्राणी तैल	८.२५	२.१५	१.१०	पञ्चवित्त घृत	११.००	२.८५	१.५०
दित्य तैल	११.००	२.८०	१.५०	फल घृत	१४.००	३.६०	१.६०
विषगर्भ तैल	६.००	२.४०	१.२५	ब्राह्मी घृत	१४.००	३.६०	१.६०

४५५ मि.लि. ११४ मि.लि. ५७ मि.लि.			४५५ मि.लि. ११४ मि.लि. ५७ मि.लि.				
	(१पौड)	(४औस)	(२औस)		(१पौड)	(४औस)	(२औस)
महाविन्दु घृत	१४.००	३.६०	१.६०	सारस्वत घृत	१४.००	३.६०	१.६०
महात्रिफलादिघृत	१६.००	४.१०	२.१०	नोट—सभी शीशिया पिल्फर कैप से सुन्दर पैक व			
शृंगीगुड़ घृत	१४.००	३.६०	१.६०	जाती है।			

चार-सत्व-द्राव

	१०० ग्राम	१० ग्राम		१०० ग्राम	१० ग्राम		१०० ग्राम	१० ग्राम
वज्रक्षार	३.५०	०.४०	तिल क्षार	४.००	०.४५	यव क्षार	२.५०	०.३०
अपामार्ग क्षार	३.५०	०.४०	मूली क्षार	५.००	०.५५	गिलोय सत्व	४.००	०.४१
इमली क्षार	३.५०	०.४०	ढाक क्षार	३.५०	०.४०	भीमसैनी कपूर	×	७.००
वासा क्षार	४.००	०.४५	आक क्षार	३.५०	०.४०	नाड़ी क्षार	५.००	०.५५
कटेरी क्षार	४.००	०.४५	केतकी क्षार	३.५०	०.४०	शंखद्राव ११४ मि० लि० (४ औंस)		
कदली क्षार	३.५०	०.४०	चना(चणक)क्षार	४.००	०.४५	८.५०, २८ मि० लि० (१ औंस) २.१५		

अललेह

१ किलोग्राम ८.००	१ किलोग्राम ४५० ग्राम	१ किलोग्राम १२५ ग्राम
४५० ग्राम शीशी में ४.००, २५० ग्राम शीशी में २.२५, १२५ ग्राम शीशी में १.३०	वासावलेह ११.०० २.६५	कन्दर्प सुन्दर पाक १७.०० २.३५
१ किलोग्राम २५० ग्राम	ब्राह्मी रसायन १४.०० ३.७०	बादाम पाक ३४.०० ४.४५
कुटजावलेह १३.०० ३.४५	आर्द्रक खरड ११.०० २.६५	मूसली पाक २१.०० २.८५
कण्टकारी अवलेह ११.०० २.६५	विषमुष्टिकावलेह ५० ग्राम ६.७५	सुपारी पाक १३.०० १.८५
कुशावलेह १३.०० ३.४५	मधुकावलेह १७५ ग्राम (१५ तो) ३.५०	सौभाग्यसुण्ठी पाक १३.०० १.८५

मलहम

	८ औंस	४ औंस		८ औंस	४ औंस		८ औंस	४ औंस
जात्यादि मलहम	५ ००	२ ६५	अग्निदग्धव्रणहर					
पारदादि मलहम	७ ५०	३ ८५	मलहम	४ ५०	२.४०	दशाग लेप	५ ००	२.६५

बहुमूल्य द्रव्य

	१० ग्रा.		१० ग्राम		१० ग्रा.
असली कस्तूरी न० १	१२०.००	गोलोचन	४० ००	केशर चूरा(ओपधि निर्माण के लिये उत्तम)	१६.००
कस्तूरी काश्मीरी उत्तम	७० ००	केशर काश्मीरी मोगरा	४५ ००		
अम्बर	३६ ००	चांदी के वर्क	१० ००		

भस्म निर्माणार्थ

अक्कीक दावा	५० ग्राम २.००	जहरमोहरा खताई	१.००	पिरोजा खड	२.००
वैक्रान्त खड	१० ग्राम २.००	नीलम खड	३.००	कहरवा	५.५०
अक्कीक खड	१.००	खरर (खपरिया)	२.००	पुखराज खड	३.००
माणिक्य (याकृत)	२.००				

नोट—बहुमूल्य द्रव्य एवं भस्म निर्माणार्थ द्रव्यों के भाव नेट हैं। इन भावों पर किसी को कमीशनादि नहीं दिया जायगा। इन भावों में घट बढ़ होना भी संभव है। ऑर्डर सप्लाय के समय जो भाव होगा वह लगाया जायगा।

धन्वन्तरि कार्यालय विजयगढ़ द्वारा निर्मित

अनुभूत एवं सफल पेटेण्ट दवायें

हमारी ये पेटेण्ट औषधियां ६८ वर्ष से भारत के प्रसिद्ध वैद्यराजों और धर्मार्थ औषधालयों द्वारा व्यवहार की जा रही हैं। अतः इनकी उत्तमता के विषय में किसी प्रकार का सन्देह नहीं करना चाहिये।

मकरध्वज वटी

(अर्थात् निराशबन्धु)

आयुर्वेद चिकित्सा-पद्धति में सबसे अधिक प्रसिद्ध एवं आशुफलप्रद महौषधि सिद्ध मकरध्वज न० १ अर्थात् चन्द्रोदय है। इसी अनुपम रसायन द्वारा इन गोलियों का निर्माण होता है। इसके अतिरिक्त अन्य मूल्यवान् एवं प्रभावशाली द्रव्यों को भी इसमें डाला जाता है। ये गोलियां भोजन को पचाकर रस, रक्त आदि सप्त धातुओं को क्रमशः सुधारती हुई शुद्ध वीर्य का निर्माण करती और शरीर में नव-जीवन व नव-स्फूर्ति भर देती है। जो व्यक्ति चन्द्रोदय के गुणों को जानते हैं, वे इसके प्रभाव में सन्देह नहीं कर सकते। वीर्य-विकार के साथ होने वाली खासी, जुकाम, सर्दी, कमर का दर्द, मन्दाग्नि, स्मरण शक्ति का नाश आदि व्याधियां भी दूर होती हैं। धुंधा बढ़ती व शरीर हृष्ट-पुष्ट और निरोग बनता है। जो व्यक्ति अनेक औषधियां सेवन कर निराश हो गये हैं उन निराश पुरुषों को यह औषधि बन्धु तुल्य सुख देती है। इसीलिये इसका दूसरा नाम निराश बन्धु है।

४० वर्ष की आयु के बाद मनुष्य को अपने में एक प्रकार की कमी और शिथिलता का अनुभव होता है। ऐसारोग प्रतिरोधक शक्ति में कमी आ जाने के फलस्वरूप होता है। मकरध्वज वटी इस शक्ति को पुनः उत्तेजित करती और मनुष्य को सबल व स्वस्थ बचाये रखती है। मूल्य—१ शीशी (४१ गोलियों की) ३.००, छोटी शीशी (२१ गोलियों की) १.६०।

कुमारकल्याण घुटी

(बालकों के लिये सर्वोत्तम मीठी घुटी)

हमारे नेयन करने वाले बालक कभी बीमार नहीं होते किन्तु पुष्ट हो जाते हैं। यह बालकों को बल-

वान बनाने की बड़ी उत्तम औषधि है। रोगी बालक के लिए तो साजीवनी है। इसके सेवन से बालकों के समस्त रोग जैसे ज्वर, हरे-पीले दस्त, अजीर्ण, पेट का दर्द, अफरा, दस्त में कीड़े पड़ जाना, दस्त साफ न होना सर्दी, कफ-खासी, पसली चलना, सोते में चौक पड़ना, दात निकलने के रोग आदि सब दूर हो जाते हैं। शरीर मोटा-ताजा और बलवान हो जाता है। पीने में मीठी होने से बच्चे आसानी से पी लेते हैं। मूल्य—एक शीशी आध औंस (१४ मि. लि.) ३१ न. पै, ४ औंस (११४ मि. लि.) की शीशी सुन्दर कार्डबक्स में २.००, २ औंस (५७ मि. लि.) की शीशी सुन्दर कार्डबक्स में १.१० रु०

कुमार रक्षक तैल—इसको बच्चे के सम्पूर्ण शरीर पर धीरे-धीरे रोजाना मालिश करे। आध घण्टे बाद स्नान कराये। बच्चे में स्फूर्ति बढ़ेगी, मांसपेशियां सुदृढ हो जायेगी, हड्डियों में ताकत पहुँचेगी। मूल्य १ शीशी ४ औंस (११४ मि. लि.) २.००, छोटी शीशी २ औंस (५७ मि. लि.) १.१० रु०

ज्वरारि—कुनीनरहित विशुद्ध आयुर्वेदिक, ज्वर-जूड़ी को शीघ्र नष्ट करने वाली सस्ती एवं सर्वोत्तम महौषधि है। जूड़ी और उसके उपद्रवों को नष्ट करती है। मूल्य—१० मात्रा की शीशी १.२५, २० मात्रा की बड़ी शीशी २.००, ५० मात्रा की पूरी बोतल ४.०० रु०

कासारि—हर प्रकार की खासी को दूर करने वाली सर्वत्र प्रशसित अद्वितीय औषधि है। यह वासा पत्र-काय एवं पिप्पली आदि कासनाशक आयुर्वेदिक द्रव्यों से निर्मित शर्वत है। अन्य औषधियों के साथ इसको अनुपान रूप में देना भी उपयोगी है। सूखी, व तर दोनों प्रकार की खासी को नष्ट करने वाली सस्ती दवा है। मूल्य—२० मात्रा की शीशी १.२५, ५ मात्रा की शीशी ५० न. पै, १ पाँड (४५५ मि. लि.) ४.२५ रु०

कामिनी गर्भ रक्षक—बार-बार गर्भस्त्राव हो जाना, बच्चे का छोटी आयु में ही मर जाना, इन भयङ्कर व्याधियों से अनेक सुकुमार स्त्रियाँ आजकल पीड़ित हैं। यदि कामिनीरक्षक को गर्भ के प्रथम माह से नवम माह तक सेवन करावे तो न गर्भस्त्राव होगा और न गर्भपात। बच्चा स्वस्थ, सुन्दर और सुडील उत्पन्न होगा। मूल्य—२ औंस (५७ मि. लि.) की १ शीशी २.०० रु०

शिरोविरोचनीय सुरमा—जिनको जुकाम रुकने के कारण सिर में दर्द हो इस सुरमा को सचाई से हल्का हल्का नेत्रों में आज्ञे। थोड़ी देर में आख व नाक से बलगम निकलना प्रारम्भ हो जायगा और सभी कण्ट दूर होंगे। पुराने सिर दर्द में पथ्यादि काथ व शिरोवज्जरस भी साथ में सेवन कराने से शीघ्र लाभ होगा। मूल्य—१ ग्राम की शीशी ५० न. पै.

वातारि वटी—वातरोगनाशक सफल और सस्ती दवा है। १-२ गोली प्रातः सायं गरम जल या रास्नादि काथ के साथ लेने से सभी प्रकार की वात व्याधियाँ नष्ट होती हैं। मू०—१ शीशी (५० गोली) २.०० रु०

करंजादि वटी—ये गोलियाँ मलेरिया के लिये उत्तम प्रमाणित हुई हैं। १ शीशी (५० गोली) १.०० रु०

कायहरवटी—हर प्रकार की खासी के लिये सस्ती व उत्तम गोली है। दिन में ५-७ बार अथवा जिम समय खासी अधिक आ रही हो १-१ गोली मुँह में डाल रस चूसें, गला व श्वास-नली साफ होती है। कफ बन्द होजाता है। मूल्य—१ शीशी (१० ग्राम) ४० न. पै.

निम्बादि मलहम—यह मलहम फोड़ा फुन्सी व घावों के लिये अत्युत्तम है। निम्बकाथ से घाव या फोड़ों को साफ कर इस मलहम को लगाने से वे शीघ्र ही भरते हैं। नासूर तक को भरने की इसमें शक्ति है। मूल्य—१ शीशी आध औंस ४० न. पै., २०० ग्राम का १ पैक ६.०० रु०

वल्लभ रसायन—किसी भी रोग से किसी भी प्रकार का रक्तस्त्राव होता हो तो यह विशेष लाभ करता है। रक्त को बन्द करने के लिये अव्यर्थ औषधि है। मूल्य १ शीशी २ औंस की १ ५० रु०

रक्तवल्लभ रसायन—इससे ज्वर के साथ होने वाला रक्तस्त्राव बन्द होता है। ज्वर को दूर करने और रक्त को बन्द करने के लिये अव्यर्थ है। १ शीशी आध

औंस (१४ मि. लि.) १ ५० रु०

सरलभेदी वटी—जिनको नित्य ही कब्ज की शिकायत रहती हो और कई-कई बार दस्त जाना पड़ता हो उन्हें १-२ गोली रात्रि में सेवन करने से नित्य प्रातः दस्त साफ होजाता है, तथा कार्य करने में उत्साह बढ़ता है, मूल्य १ शीशी (३१ गोली) १.२५ रु०

गोपाल चूर्ण—जिनकी प्रकृति पित्त की हो उन्हें इसके सेवन से दस्त साफ होता है। जिनको मलावरोध हो उन्हें इसमें से तीन मासे रात को सोते समय गुनगुने जल के साथ या गरम दूध के साथ फका देने से सुवह दस्त हो जाता है। १ शीशी (२ औंस) ७५ न. पै.

मृदुविरेचन चूर्ण—यह मृदु विरेचक है। जिन्हें मलावरोध रहता हो और अनेक औषधियों से न गया हो भोजनोपरात तीन-तीन मासे गुनगुने पानी से फकाये। यदि पेट में खुरचन सी मालूम पड़े तो थोड़ी सौंफ चवा ले। इसके १५ दिन के सेवन से मलावरोध नष्ट हो जाता है। मूल्य १ शीशी ७५ न. पै०

आंवनिस्सारक वटी—प्रातःकाल गुनगुने जल के साथ तीन गोली तक सेवन कराने से गुदा के द्वारा आव निकलने लगती है। आव निकालने के लिये यह एक ही वस्तु है। यदि पेट में दर्द ऐठा करे तब चिन्ता नहीं करें क्योंकि आंव निकलते समय प्रायः ऐसा होता है। मूल्य १ शीशी १ तोला (१० ग्राम) १.०० रु०

मुँह के छालों की दवा—इसको छालों पर बुरककर मुँह नीचे करदे, लार गिरने लगेगी, दिन रात में छाले नष्ट होजायेंगे। मू १ शीशी (आध औंस) ० ७५ रु०

कर्णामृत तेल—कान में सायं-साय का शब्द होना, दर्द होना, कान से मवाद बहना आदि सभी कर्ण-रोगों के लिए उत्तम तैल है। आध औंस (१४ मि लि.) ० ७५ रु०

बालोपकारक वटी—बालक बेहोश होजाता है, हाथ पैर एँठ जाते हैं, मुख से लार (भाग) देने लगता है, दाती बन्द हो जाती है। बालक की ऐसी हालत में यह अवक्षीर प्रमाणित होती है। १ शीशी (३१ गोली) २ १० रु०

मधुरौल—मधुमेह बहुमूल्य व नोमरोग में भी यह लाभप्रद है। मूल्य १० गोली २.५ रु०

पायरिया मंजन—क्षम मंजन के निम्ब द्रव्य

से दातो मे खून जाना, मवाद जाना, टीस मारना, पानी लगना आदि दूर होते है। मू. १ शीशी १ ००

नयनामृत सुरमा—नेत्र- रोगो के लिए उपयोगी सुरमा है। चांदी या कांच की सलाई से दिन मे एक बार खपाने से घु धला दीखना, पानी निकलना, खुजली नष्ट होती है। मू. ३ मासे (२ ६२ ग्राम) की शीशी ७५ न० पै०।

अग्नि संदीपन चूर्ण—अग्नि को उत्तेजित करने वाला मीठा व स्वादिष्ट चूर्ण है। भोजन के बाद ३-३ मासे लेने से कब्ज दूर हो रुचि बढ़ेगी। १ शीशी (२ औंस) ० ७५

मनोरम चूर्ण—स्वाद्विष्ट, शीतल व पाचक चूर्ण। एक बार चख लेने पर शीशी समाप्त होने तक आप खाते हो रहेंगे। गुण और स्वाद दोनों मे लाजबाव है। १ शीशी (२ औंस) ०.७५, छोटी शीशी (१ औंस) ०.४५ रु०

अग्निवल्लभ क्षार—इसके सेवन से अग्नि प्रज्वलित होती व खाना हजम होता है। भूख न लगना, दस्त साफ न होना, खट्टी डकारो का आना, पेट मे दर्द तथा भारीपन होना, तवियत मचलना, अपान वायु का बिगड़ना इत्यादि शिकायतें दूर होती हैं। जल-दोष नहीं सताता। सग्रह करने योग्य महौषधि है। क्योंकि जब किसी तरह की शिकायत हुई चट अग्निवल्लभक्षार सेवन करने से उसी समय तवियत साफ हो जाती है। १ शीशी (२ औंस) का मू. १.२५

ग्रहणी रिपु—यह ग्रहणी रोग के लिए अव्यर्थ है। १ शीशी आध औंस ३.५० रु०

खाजरिपु—गीली तथा सूखी खाज के लिए यह अक्सीर है। मूल्य १ शीशी (२ औंस) १ ०० छोटी शीशी ०.५६ रु०

दाद की दवा—यह दाद की अक्सीर दवा है। दाद को साफ करके किसी मोटे वस्त्र से खुजलाकर दवा की मालिश करे। स्नान करने के बाद रोजाना वस्त्र से अच्छी प्रकार पीछ लिया करें। १ शीशी ७५ न० पै०

नेत्रविन्दु—दुखती आंखों के लिए अत्युपयोगी। मू. प्राधा औंस (१४ मिलि) ०.८८, १४ औंस ०.५० रु०

मानन्दवटी—३२ गोली की १ शीशी २ ००

स्वप्नोजित वटी—३० गोली की १ शीशी २.५०

स्वप्नोजित चूर्ण—१ औंस की शीशी २.५०

नारो मुखदा वटी—३० गोली की शीशी १.५०

हमारे सफल सैट

स्त्री रोगहर सैट—स्त्री सुधा रित्रयो के लिए सर्वश्रेष्ठ प्रतिद्ध लाभकारी औषधि, मूल्य १ बोतल ४ ५०, १ बीशी २ ०० मधुकाद्यवलेह—स्त्री सुधा के साथ इसे सेवन करने से शीघ्र लाभ होता है। १ शीशी ३.५०

हिस्टेरियाहर सैट—१५ दिन की तीन दवाओं का मूल्य ६ ०० रु०

निर्वलताहर सैट—मकरध्वज वटी, तैल व पोटली तीनों दवायें २० दिन व्यवहार करने योग्य मूल्य ८ ०० रु०

धन्वन्तरि तैल—मुरदार नसो पर मालिश के लिए १ शीशी ३ ०० रु०

धन्वन्तरि पोटली—सिकाई करने के लिए १ डिब्बा मूल्य ३ ०० रु०

श्वेतकुष्ठहर सैट—इसमे श्वेतकुष्ठहर अवलेह, वटी व घृत तीन औषधिया है। इन तीनों औषधियों के विधिवत् अधिक दिन सेवन करने से श्वेत कुष्ठ अवश्य नष्ट होता है। मूल्य १५ दिन को तीनों औषधियों का ७ ०० रु०

रक्तदोषहर सैट—इसमे धन्वन्तरि आयुर्वेदीय सालसा परेला, ताळकेश्वर रस, इन्द्रवारुणादि क्वाथ—ये तीन औषधिया है। इनके सेवन से सभी प्रकार के रक्त विकार तथा चर्मरोग नष्ट होकर शरीर सुडौल बनता है। मूल्य १५ दिन को तीन दवाओं का ८ ००, पोस्ट व्यय ४.००

अशान्ति रु सैट—इसमे वटी, मलहम तथा चूर्ण, तीन औषधिया हैं। इनके प्रयोग से दोनों प्रकार के अशं नष्ट होते हैं। अशं से आने वाला रक्त २-१ दिन मे बन्द हो जाता है। मूल्य १५ दिन की तीनों दवाओं का ५ ००

वातरोगहर सैट—इसमे वातरोगहर तैल, रस एवं अवलेह ये तीन औषधिया है। इन तीनों औषधियों के व्यवहार से जोड़ी का दर्द, सूजन, अङ्ग विशेष की पीड़ा पक्षाघात आदि समस्त दात व्याधियों मे लाभ होता है। १५ दिन सेवन योग्य तीनों औषधियों का मूल्य १०.००

पता—धन्वन्तरि कार्यालय विजयगढ़ (अलीगढ़)

असली एवं पूर्ण विश्वस्त

निम्न वस्तुएं बाजारों में अधिकांशतः नकली तथा निम्न कोटि की मिलती हैं। ये वस्तुएं ऐसी हैं जिनकी आवश्यकता प्रत्येक वैद्य एवं औषधि निर्माता को होती है। नकली उपादानों से निर्मित औषधि लाभ क्या कर सकेगी यह आप भी भलीभांति जानते हैं। अतएव हम अपने ग्राहकों से आग्रह करते हैं कि इन वस्तुओं को आप पूर्ण विश्वस्त होने का विश्वास रखते हुए हमसे मंगाइयेगा और रोगियों को लाभ पहुँचाइयेगा।

रुदन्ती फल

राजयक्ष्मा में उपयोगी इन फलों को हमने संग्रह कर कर रखा है। आप भी मंगा कर अपने रोगियों को दे तथा लाभ उठावें। मूल्य—

१ किलोग्राम—४३.००
१०० ग्राम—४.५०



पूर्ण विश्वस्त

सर्वोत्तम शिलाजीत नं० १

सूर्यतापी

शिलाजीत पत्थर मंगा कर हम अपनी देखरेख में अत्युत्तम शिलाजीत निर्माण करते हैं किसी भी प्रकार की शका न करते हुए आवश्यकतानुसार शिलाजीत हमारे यहाँ से मंगाइयेगा। मूल्य—१ किलोग्राम १००.००
५० ग्राम ५.०५ १० ग्राम १.०५



शहद

अत्युत्तम एवं विशुद्ध शहद जंगलों से संग्रह कराया जाता है। किसी भी प्रकार की मिलावट नहीं होगी पैकिङ्ग भी पिल्कर प्रुफ कार्क द्वारा सुन्दर आकर्षक किया जाता है। मूल्य—१ पाँड (४६७ ग्राम) ४.५०
१० तोला (११७ ग्राम) १.५०



गिलोय सत्व

जङ्गलो में आदमी भेजकर बहुत बड़ी तादाद में गिलोय सत्व तैयार कराते हैं। पूर्ण विश्वस्त गिलोय सत्व हमसे मंगाइये। मूल्य—१ किलोग्राम २२.००
१० ग्राम ०.३०

कस्तूरी केशर आदि

पूर्ण विश्वस्त एवं उचित मूल्य पर निम्न द्रव्य हमसे मंगाकर व्यवहार करे।

कस्तूरी नं० १ सर्वोत्तम	१० ग्राम	१२०.००
कस्तूरी काश्मीरी उत्तम	"	७०.००
केशर काश्मीरी	"	४०.००
केशर चूरा [औषधि निर्माण में व्यवहार करने योग्य उत्तम]	"	१६.००
अम्बर अत्युत्तम	"	३६.००
गौलोचन असली	"	४०.००
कहरवा	"	५.५०
खर्पर [खपरिया]	"	२.००
नीलम खड़	"	३.००
जहरमोहरा खताई	"	१.००
वैक्रान्त खड़	"	२.००
पुखराज खड़	"	३.००
अकीक दाना	५० ग्राम	२.००
अकीकखड़	"	१.००

सर्पगन्धा

उन्माद एवं अन्य मस्तिष्क विकृतियों के लिए यह जड़ी सर्वत्र प्रसिद्ध हो चुकी है एवं इसकी प्रसिद्धि के कारण ही इसकी मांग अधिक होने के कारण नकली जड़ी भी बाजार में चल रही हैं। सर्वोत्तम असली सर्पगन्धा हमने संग्रह की है।

मूल्य— १ किलोग्राम ३०.००

इन द्रव्यों के भाव कमीशनादि कम करके लिखे गये हैं, अतएव इन भावों पर किसी को किसी प्रकार का कमीशन नहीं दिया जायगा।

धन्वन्तरि कार्यालय विजयगढ़ (अलीगढ़)

ये चित्र अनेक रंगों में आफ़सैट प्रेस से बहुत ही आकर्षक तैयार कराये गये हैं। इन चित्रों का साइज एक समान, २० इंच चौड़ाई तथा ३० इंच लम्बाई है। ऊपर नीचे लकड़ी लगी है, कपड़े पर मढ़े हैं तथा चिकित्सालय में टांगने पर उस ही शोभा बढ़ाने वाले हैं। सभी विवरण हिन्दी में लिखा है।

न० १—अस्थिपञ्जर—इस चित्र में सिर से लेकर पैर तक की सभी अस्थियों को बड़े सुन्दर ढंग से रीखा गया है। हाथ, पैर, रोढ़, छाती की सभी अस्थिया स्पष्ट समझ सकते हैं। मूल्य ५.००

न० २—रक्तपरिभ्रमण—इस चित्र में शुद्ध-अशुद्ध रक्त की घमनी एवं शिराये अपने प्राकृतिक रंगों में रीखे हैं। भ्रूण में रक्तपरिभ्रमण का पृथक् चित्रण किया गया है। एक हाथ और एक पैर में शिराये दिखाई गई हैं। मूल्य ५.०० रु०

न० ३—वात नाड़ी संस्था—इस चित्र में सम्पूर्ण वात-नाड़ी मण्डल (Nervous System) का सुन्दर स्पष्ट चित्रण किया गया है। ऊर्ध्वग-वातनाड़ी तथा सुषुम्ना और मस्तिष्क सम्बन्ध का चित्रण प्रथक् किया है। वेत्र अनेक ढंग का निराला है। मूल्य ५.०० रु०

न० ४—नेत्र रचना एवं दृष्टि विकृति—इस में प्रथक्-प्रथक् ६ चित्र हैं। १—दक्षिण चक्षु—इसमें चक्षु के अन्तर्गत अवयव दर्शाये गये हैं। २—पटलों और कोष्ठों को दिखाने के लिये चक्षु का क्षितिज काट। ३—चक्षु से सम्बन्धित नाड़ी। ४—नेत्र चालित्वी पेशिया। ५—दृष्टिभेद (दर्शनसामर्थ्य)। ६—साधारण स्वस्थ नेत्र एवं दृष्टि विकृति। इन चित्रों से नेत्र विषयक सम्पूर्ण विवरण स्पष्ट समझ में आयेगा। मूल्य ५.००

चारों चित्र एक साथ मंगाने पर मूल्य केवल १६.०० पोस्ट व्यय प्रथक।

नोट—सादे बिना कपड़ा लकड़ी लगे चित्र शीशा में मढ़ने के लिए १ चित्र ४.००। चारों चित्र मंगाने पर १२.००

रोगी रजिस्टर—हर वैद्य के लिए यह आवश्यक है कि वह अपने रोगियों का विवरण नियमित रूप से लिखें। यह चिकित्सक को अपनी सुविधा तथा कानूनी दृष्टि दोनों प्रकार से आवश्यक है। २००, ४०० तथा ६०० पृष्ठों के ग्लेज कागज के सजिल्द 'रोगी रजिस्टर' हमने तैयार किये हैं जिनमें आवश्यक कालम दिये हैं। मूल्य २०० पृष्ठों का ३.५० रु०, ४०० पृष्ठों का ६.५० रु०, ६०० पृष्ठों का ९.५० रु०।

रोगी प्रमाणपत्र पुस्तिका—रोगियों को अवकाश प्राप्ति के लिये प्रमाणपत्र देने के फार्म ग्लेज कागज पर दो रंगों में तैयार किये हैं। हिन्दी में ५० प्रमाणपत्रों की पुस्तिका का मूल्य १.००, अंग्रेजी अथवा हिन्दी में बढिया कागज पर धन्वन्तरि साइज में दो रंगों से छपे ४० प्रमाणपत्रों की पुस्तिका का मूल्य १.२५ रु०।

स्वास्थ्य प्रमाणपत्र पुस्तिका—सरकारी कर्मचारी बीमार होने के कारण अवकाश लेते हैं। स्वस्थ होने पर अपने कार्य पर पहुँचने पर उन्हें 'वे स्वस्थ हैं' इस विषय में प्रमाणपत्र प्रस्तुत करना होता है। वैद्य इस पुस्तिका को भगाकर स्वस्थ-प्रमाणपत्र आसानी से दे सकेंगे। हिन्दी में ५० प्रमाणपत्रों की पुस्तिका का मूल्य १.०० रु०, अंग्रेजी अथवा हिन्दी में बढिया कागज पर धन्वन्तरि साइज में दो रंगों से छपे ४० प्रमाणपत्रों की पुस्तिका का मूल्य १.२५ रु०।

रोगी-व्यवस्थापत्र—रोगी के लक्षण, तारोख, औषधि आदि इन फार्मों पर लिखकर रोगी को दे दीजिये वे रोगी रोजाना या जब औषधि लेने आयेंगे तो आपको यह फार्म दिखा देंगे। इससे उसका पहिला पूरा विवरण आपके सामने आ जायगा। साइज २०×३०=३२ पेजी। मूल्य ०.३७ प्रति सैकड़ा।

आघात-प्रमाणपत्र—चोट लग जाने पर चिकित्सक को प्रमाणपत्र देना होता है। इस फार्म पर आप यह प्रमाणपत्र सुगमता से दे सकेंगे। फुलस्केप साइज के २५ प्रमाणपत्रों की पुस्तिका का मूल्य १.०० रु०।

तापमापक तालिका (टेम्परेचर चार्ट)—इससे रोगियों का तापमान अंकित करने में बड़ी सुविधा रहती है। इस चार्ट पर दिन में चार समय का तापमान १२ दिन तक अंकित किया जा सकेगा। अन्य निदान विषयक आवश्यक भी लिखे जा सकते हैं। मूल्य २५ चार्ट का १.०० मात्र।

पता—धन्वन्तरि कार्यालय, विजयगढ़ (अलीगढ़)

धन्वन्तरि के महत्वपूर्ण विशाल विशेषांक

शिशु रोगांक—इस विशेषांक में बाल-रोगों का विस्तार से वर्णन, उनकी सरल-चिकित्सा-विधि एवं अनुभूत प्रयोगों का उपयोगी संग्रह प्रकाशित किया गया है। इनमें ११३ विद्वानों के अनुभवपूर्ण लेख प्रकाशित किये गये हैं। १३६ सुन्दर चित्रों द्वारा विषय को स्पष्ट समझाया है। राजसंस्करण का मूल्य ८.५०

कायचिकित्सांक (राजसंस्करण)—आचार्य श्री प० रघुवीरप्रसाद जी त्रिवेदी के सफल सम्पादकत्व में प्रकाशित यह अनमोल विशेषांक है। ५४४ पृष्ठ में १२५ चित्रों सहित विभिन्न रोगों की सफल-चिकित्सा-विधि, उनके विषय में आयुर्वेदके सिद्धांत एवं चिकित्सासूत्र बड़ी सुन्दरता से वर्णित है। राजसंस्करण मू० ८.५०

माधव निदानांक—इसमें सम्पूर्ण माधव निदान सरल हिन्दी टीका सहित प्रकाशित है। प्रत्येक अध्याय के अन्त में तत्सम्बन्धी एलोपैथिक समन्वयात्मक विवेचन दिया है। अनेक विशेष वक्तव्य एवं चित्र दिये हैं। पृष्ठ संख्या ६४४, चित्र १५५, मू० केवल ८.५०

यूनानी चिकित्सांक—इसका सम्पादन श्री वैद्यराज हकीम दलजीत सिंह जी ने किया है तथा आयुर्वेद-चिकित्सकों के लिए सरल हिन्दी भाषा में साहित्य निर्माण किया है। प्रत्येक रोग की सरल यूनानी-चिकित्सा दी है। इनमें लगभग ५६४ पृष्ठ तथा १७६ चित्र हैं तथा अन्त में यूनानी शब्दकोष तथा यूनानी द्रव्य गुण विज्ञान भी दिये हैं। मूल्य ८.५०

संक्रामक रोगांक—संक्रामक रोगों से बचने के उपाय, रोगी की सफल-चिकित्सा-विधि, शालीय-विवेचन सभी कुछ दिया है। मू० ४.००

कल्प एवं पंचकर्म चिकित्सांक—पृष्ठ संख्या ३०४। सम्पादक कविराज उपेन्द्रनाथ जी। इस विशेषांक में अनुभवी व्यक्तियों द्वारा वर्णन किया गया है। श्री प० कृष्णप्रसाद जी त्रिवेदी B. A. आयुर्वेद-आचार्य का ६० पृष्ठों का 'पंचकर्म' शीर्षक लेख अत्यधिक मननीय है। २२० पृष्ठों में विविध कल्पों का विस्तृत वर्णन है। मूल्य ४.००

चिकित्सा समन्वयांक (प्रथम भाग)—इसके सम्पादक श्री प० ताराशंकर जी मिश्र आयुर्वेद-आचार्य हैं। इसमें आयुर्वेद एलोपैथी का समन्वय किस प्रकार हो सकता है, उससे लाभ क्या है और हानि क्या है? यह सभी विषय अधिकारी लेखकों के द्वारा वर्णित है। इसके पश्चात् अनेक रोगों की आयुर्वेद एवं एलोपैथी मिश्रित चिकित्सा वर्णित है। इस विशेषांक के निर्माण में डा० शिवशर्मा जी, कविराज सतीन्द्रनाथ वसु, कविराज हरिनारायण शर्मा, श्री अत्रिदेव गुप्त आयुर्वेदालंकार आदि ५५ विद्वानों ने सहयोग दिया है। पृष्ठ ३६४, अनेकों रोगों एवं सादे चित्र मूल्य ४.००

चिकित्सा समन्वयांक (द्वितीय भाग)—२.००

वनौषधि विशेषांक (प्रथम भाग)—इस भाग में 'अ' से 'श्री' तक की सभी वनस्पतियों का सचित्र वर्णन है। मूल्य १०.००

द्वितीय भाग—इसमें 'क' वर्ग की २३१ वनस्पतियों का वर्णन, विभिन्न रोगों पर उनके सरल-सफल प्रयोगों का अत्युपयोगी संग्रह तथा १७५ चित्र हैं। विशेषांक सभी विद्वानों द्वारा प्रशंसित है। मू० ८.५०

तृतीय भाग—'च' से 'घ' तक की २१४ वनस्पतियों का सचित्र विस्तृत वर्णन है। मूल्य ८.५०

लघु विशेषांक

प्रत्येक वर्ष प्रकाशित होने वाले लघु विशेषांक भी अति महत्वपूर्ण साहित्य से लबालब हैं। 'सागर में सागर' हैं। जो भी अंक आपके पास न हो तुरन्त मंगालें।

श्वास अङ्क	१.००
श्वास अङ्क (थोसिस)	१.५०
कास रोगाङ्क	१.००
पायरिया अङ्क	१.००
पंचकर्म विज्ञानाङ्क	१.००
सूखा रोगांक	१.००
शूल रोगांक	१.००
विविधविद्वानांक	२.००

(धन्वन्तरि के विशेषांकों का विस्तृत सूचीपत्र, पत्र डालकर मंगालें)

धन्वन्तरि कार्यालय विजयगढ़ (अलीगढ़)

यन्त्रशस्त्र परिचय—लेखक डा० दाऊदयाल गर्ग ए०,

* आयुर्वेदिक पुस्तकें *

एम० बी० एस० । प्रत्येक चिकित्सक का यह परम कर्तव्य है कि उस प्रत्येक उपकरण के बारे में पूरी जानकारी रखे जिसका कि वह प्रयोग कर रहा है तथा उसकी सही व्यवहार विधि जानना अति आवश्यक है तभीवहचिकित्सा क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकता है । इस पुस्तक से चिकित्सक सभी यंत्र शस्त्रों के बारे में पूरी सही जानकारी प्राप्त कर सकेंगे । इस पुस्तक को चार खण्डों में विभक्त किया गया है । प्रथम खण्ड में उन यंत्रशस्त्रों का वर्णन किया गया है जिनका प्रयोग केवल निदान (Diagnosis) में किया जाता है यथा रक्तचापमापक यंत्र, थर्मामीटर, स्टेथोस्कोप, नाक व गले आदि की परीक्षण डाइग्नोस्टिक सैट गुदा परीक्षण यंत्र आदि । द्वितीय खण्ड में चिकित्सा कार्य में प्रयुक्त होने वाले उपकरणों की प्रयोग विधि दी गई है यथा इंजेक्शन लगाना, ट्रोकार एण्ड कैन्नुला, कर्ण प्रक्षालन, दांत उखाड़ना, आमाशय प्रक्षालन, योनि प्रक्षालन, एनिमा, कैथीटर आदि । तृतीयखण्ड में शल्यकर्म (चीर फाड़) में काम आने वाले उपकरणों का वर्णन दिया गया है । इसी खण्ड में टाके किस प्रकार लगाये जाते हैं तथा शल्य के विषय में सभी बातें दी हैं । चतुर्थ खण्ड में सन्तति निरोध (Birth Control) में प्रयुक्त होने वाले उपकरणों के विषय में आवश्यक जानकारी दी गई है ।

इस पुस्तक की सबसे बड़ी विशेषता चित्रों की भरमार है । ३२० पृष्ठों की पुस्तक में २३० चित्रदिये गये हैं । इन चित्रों की अधिकता के कारण ही प्रत्येक विषय स्पष्ट, सरल एवं सहज बुद्धिगम्य बन पड़ा है । भाषा अत्यन्त सरल है ।

उत्तम ग्लेज कागज पर छपी, २० × ३० सोलह पेजी साइज में ३२० पृष्ठ, उत्तम छपाई सुपुष्ट जिल्द, आकर्षक शीर्षक टाइटिल तथा २३० चित्रों से युक्त पुस्तक का मूल्य लागत मात्र ६०० है ।

चिकित्सा रहस्य—लेखक श्री पं० कृष्णप्रसाद त्रिवेदी बी० ए० आयुर्वेदाचार्य, इस पुस्तक में विषय प्रवेश के पश्चात् आयुर्वेद के मूल सिद्धान्त 'दोष धातु मूल हि शरीर' के अनुसार चिकित्सा के उपयुक्त शरीर, मन और

आत्मा को स्वस्थ दशा की सुस्थिति एवं रोग प्रतिकार की दृष्टि से आवश्यक स्वस्थवृत्त सम्बन्धी कुछ बातें प्रथम अध्याय से दशम अध्याय तक संक्षेप में वर्णित हैं । तत्पश्चात् रोग प्रतिकार एवं चिकित्सा-सारल्य की दृष्टि से आयुर्वेदीय प्रमुख सूत्रों का विवेचन ११ वे अध्याय में किया गया है । तदुपरांत चार अध्यायों में तीनों दोषों का विशद विवेचन एवं तत्सम्बन्धी चिकित्सा दर्शाई गई है । इस पुस्तक में उन्हीं बातों का उल्लेख किया गया है जिनकी जानकारी चिकित्सा कर्म के पूर्व ही उसकी सफलता के लिये अत्यावश्यक हैं आयुर्वेदीय चिकित्सा पद्धति का अन्य चिकित्सा पद्धतियों के साथ तुलनात्मक विचार भी किया गया है । बीच-बीच में आधुनिक विज्ञान द्वारा समन्वय करने का प्रयत्न किया गया है । लेखन शैली इतनी सरल और रोचक है कि बहुत शीघ्र ही गूढ़ विषय भी समझ में आ जाता है । आयुर्वेद छात्रों तथा आयुर्वेद नुरागियों के लिये यह ग्रन्थ बड़ा ही उपयोगी सिद्ध होगा । उत्तम ग्लेज कागज पर छपी १० × ३० सोलह पेजी साइज में ३७५ पृष्ठ, सुपुष्ट जिल्द मूल्य ४.५०

वृ पाक सग्रह—लेखक श्री पं० कृष्णप्रसाद जी त्रिवेदी बी० ए० आयुर्वेदाचार्य । इस पुस्तक में ४०० से अधिक पाकों का सग्रह प्रकाशित है । हर पाक की निर्माण विधि, मात्रा, सेवन-विधि आदि दिये हैं । प्रायः सभी रोगों पर २-४ प्रयोग इस पुस्तक में आपको मिलेंगे । पुस्तक हर प्रकार से उपयोगी है । मूल्य सजिल्द ३५०

सूर्यरश्मि-चिकित्सा (नवीन संस्करण)—सूर्यरश्मि चिकित्सा को अंग्रेजी में क्रोमोपैथी (Chromopathy) कहते हैं । इस पुस्तक में सूर्य की किरणों से ही समस्त रोग दूर करने का विधान है । पुस्तक बड़े परिश्रम से लिखी गई है । इसको पढ़कर पाठक देखेंगे कि सूर्य कितना शक्तिशाली है । उसकी किरण शरीर को कितनी लाभदायक है और उसके द्वारा रोग किस प्रकार बात की बात में दूर किये जा सकते हैं । अनेक रोगीन चित्र हैं । मूल्य ०.७५

उपदेश विज्ञान (द्वितीय संस्करण)—लेखक श्री कविराज पं० बालकराम जी शुक्ल आयुर्वेदाचार्य । इस

पुस्तक में गरमी, (चारी) रोग के वैज्ञानिक कारण, निदान, लक्षण तथा चिकित्सा का वर्णन किया गया है। पुस्तक के कुछ शीर्षक ये हैं—उपदश परिचय, प्राच्य-पाश्चात्य का साम्यवाद, संक्रमण निदान, सिफलिस के भेद, उपदश प्राथमिक कील, लिगार्श, औपसर्गिक सङ्कल रोग, उपदश विकृतिया, मस्तिष्क विकार, फिरंग-चिकित्सा में पारद-प्रयोग, पथ्यापथ्य आदि उपदश सम्बन्धी सभी विषय वर्णित है। मूल्य १.००

प्रयोग-पुष्पावली—ये प्रयोग बहुत समय से परीक्षित हैं और सफल प्रमाणित हो चुके हैं। अनेक उद्योग धवोका संकेत इसमें मिलेगा जिससे पाठक बहुत लाभ डूँठा सकते हैं। समष्टि रूप में पुस्तक बेकार मनुष्यों को व्यवसाय की ओर झुकाने वाली है। पहिले दो संस्करण शीघ्र समाप्त हो जाना इसकी उत्तमता का प्रमाण है। पृष्ठ संख्या ११२ मूल्य १ २५;

रसायन संहिता (भाषा टीका सहित)—इसमें अनेक अव्यर्थ प्रयोग, सत्व प्रस्तुत विधि, उपधातु का शोभन, मारण प्रभृति अनेक विषय दिये गये हैं। मूल्य १ ००

कुचिमार तंत्र (भाषाटीका) यह श्री मद्कुचिमार मुनि प्रणीत है। इसमें इन्द्रिय वृद्धि, स्थूलीकरण, कामोद्दीपनलेप, वाजीकरण, द्रावण, स्तम्भन, सकोचन व केशपात, गर्भाधान, सहज प्रसव आदि पर अनेक योग भली भाँति बताये गये हैं। इस नवीन संस्करण में प्रमेह, नसुकता, मधुमेह आदि रोगों पर स्वानुभूत प्रयोगों का एक छोटा सा संग्रह भी दिया है। मूल्य ० ५०

दशमूल (सचित्र)—ले० लाला रूपलाल जी वैश्य, वृद्धी विशेषज्ञ। इस पुस्तक में दशमूल की दशो औषधियों का सचित्र वर्णन है। साथ ही उनके पर्याय नाम, गुण और प्रयोग भी बतलाये गये हैं तथा दशमूल पञ्चमूल से बनने वाले अनेक योगों की विधियाँ दी गई हैं। मूल्य ०.५०

दंत विज्ञान (द्वितीय संस्करण)—लेखक स्वर्गीय श्री गोपीनाथ जी गुप्त। इसमें दातों की रचना, आंतरिक दशा, रक्षा के उपाय, अनेक दन्त रोगों के भेद, वर्णन और सरल चमत्कारिक उपचार दिये गये हैं। चार चि- बुद्ध मूल्य ०.३७

न्यूमोनियां प्रकाश (द्वितीय संस्करण)—आयुर्वेद मनीषी स्वर्गीय पंडित देवचरण जी बाजपेयी की यह वही उत्तम रचना है जिस पर धन्वन्तरि-पदक मिला था

और जो निखिल भारतीय वैद्य सम्मेलन से सम्मान और पदक प्राप्त कर चुकी है। न्यूमोनियां की शास्त्रीय व्युत्पत्ति, कारण, निदान, परिणाम, चिकित्सा आदि सभी बातें भली भाँति वर्णित हैं। मूल्य ० ३७

प्राकृतिक ज्वर—लेखक स्वर्गीय लाला—राधावल्लभ जी वैद्यराज। मलेरिया (फसली बुखार) का पूर्ण विवेचन है। आयुर्वेदीय मत से मलेरिया कैसा होता है। उसके दूर करने के लिये आयुर्वेदीय प्रयोग, किनाश से हानि आदि विषयों पर पूर्ण प्रकाश डाला है। मूल्य ० २५

वेदों में वैद्यक ज्ञान—लेखक स्वर्गीय लाला राधावल्लभ जी वैद्यराज। वेद के मन्त्र जिनमें आयुर्वेदीय विषयों का वर्णन है तथा जिनमें आयुर्वेद की प्राचीनता प्रमाणित होती है, शब्दार्थ सहित दिये हैं। मूल्य ० २०

कूपीपक्व रसायन—लेखक वैद्य देवीशरण जी गर्ग, प्रधान सम्पादक 'धन्वन्तरि'। धन्वन्तरि कार्यालय में निर्माण होने वाले कूपीपक्व रसायनों के गुण, मात्रा, अनुपान, सेवन-विधि आदि विस्तृत रूप से वर्णित हैं। मूल्य प्रचारार्थ केवल ० ६

चन्द्रोदय मकरध्वज (तृतीय संस्करण)—लेखक स्वर्गीय लाला राधावल्लभ जी वैद्यराज। इस पुस्तक में पारद-शुद्धि, गंधक-शुद्धि, पारद के सास्कार, मकरध्वज बनाने की विधि, आष्टी बनाने की विधि, मकरध्वज के गुण तथा भिन्न-भिन्न रोगों में अनुभव सभी बातें स्वानुभव के आधार पर वर्णित हैं। मूल्य ०.२५

भस्म पर्पटी—लेखक देवीशरण जी गर्ग प्र० सम्पादक—धन्वन्तरि—इसमें धन्वन्तरि कार्यालय में निर्माण होने वाली भस्मों और पर्पटियों का विस्तृत रूप से वर्णन है। रोग लक्षणानुसार औषधियों को किस प्रकार सफलता के साथ व्यवहार किया जा सकता है यह आप इस पुस्तक से जान सकेंगे। मूल्य ६ न० पैसे

रस रसायन गुटिका गूगल—धन्वन्तरि के प्रधान सम्पादक एवं अनुमती चिकित्सक वैद्य देवीशरण जी गर्ग न डम पुस्तक में धन्वन्तरि कार्यालय में निर्मित रस-रसायन गुटिका गूगल के गुण, मात्रा, अनुपान, व्यवहारविधि वगैरे ही उपयोगी ढङ्ग में लिखी है। मूल्य ५० न० पैसे

रक्त (Blood)—श्री वैद्यराज राधावल्लभ जी ने रक्त की वनादट, उपयोगिता एवं रक्त सम्बन्धी सभी

मोटी-मोटी बातें आयुर्वेद एवं एलोपैथी उभय-पद्धतियों
सरल हिन्दी भाषा में समझाकर लिखी है। नवीन
संस्करण मू० २५ न० पै०

इन्फ्लुएन्जा (फ्लु)—लेखक श्री प० कृष्णप्रसाद

त्रिवेदी बी० ए० आयुर्वेदाचार्य । इसमें इन्फ्लुएन्जा रोग
का विस्तृत विवेचन तथा सफल चिकित्सा-विधि वर्णित
है । फ्लु और इसके सभी उपद्रवों की आयुर्वेदीय-
चिकित्सा है । मूल्य ५० न० पै०

अन्य प्रकाशकों की पुस्तकें

आयुर्वेदीय ग्रन्थ-रत्न

षष्ठांगहृदय (सम्पूर्ण)—विद्योतनी भाषा टीका,
वक्तव्य, परिशिष्ट एवं विस्तृत भूमिका सहित । टीकाकार
श्री अत्रिदेव, मूल्य १५.००, कृष्णलाल भारतीय २०००।
अष्टांगसंग्रह (सूत्र स्थान)—हिन्दी टीका, व्याख्याकार
गोवर्धन शर्मा छांगारणी । मूल्य ८.००

काश्यप संहिता—टीकाकार श्री सत्यपाल भिषगा-
चार्य, विद्योतनी भाषा टीका विस्तृत संस्कृत हिन्दी उपो-
द्घात सहित । ग्रन्थ का मुख्य विषय 'कौमारभृत्य'
अष्टाङ्गायुर्वेद का अपरिहार्य अङ्ग है । यह विषय पूर्ण
विस्तृत और प्रमाणिक रूप से वर्णित है । मूल्य १६.००

कौमारभृत्य (नव्य बाल रोग सहित)—बाल रोगों
पर प्राच्य एवं पाश्चात्य चिकित्सा—विज्ञान के आधार
पर श्री प० रघुवीर प्रसाद त्रिवेदी A M S. द्वारा
लिखित विशाल ग्रन्थ । मूल्य ८.००

गगनयति निदान—लेखक जैन यति गगाराम जी,
अनुवादकर्ता आयुर्वेदाचार्य श्री नरेन्द्रनाथ जी शास्त्री ।
मूल्य ६.००

चरक संहिता (संपूर्ण)—श्री जयदेव विद्यालंकार
द्वारा सरल सुविस्तृत भाषा टीका युक्त दो जिल्दों में,
[छठा संस्करण] मूल्य ३०.००

चरक संहिता—हिन्दी व्याख्या 'विमर्ग' परिशिष्ट
सहित दो भागों में । अत्युपयोगी नवीन विस्तृत टीका ।
मूल्य ३६.००

चरक संहिता (सम्पूर्ण)—तीनों भागों में टीका
कार श्री अत्रिदेव गुप्त । मूल्य २४.००

चरक संहिता—भावार्थ सदीपनी विस्तृत भाषा टीका तथा
विमर्ग टिप्पणियों सहित । परिशिष्ट में पंचलक्ष्मी निदान,
शङ्खरी नृप परीक्षा, पञ्चासध्य सहित । मूल्य १०.००

द्रव्य गुण विज्ञान (पूर्वार्ध)—छात्रोपयोगी संस्करण ।
लेखक आयुर्वेद मार्तण्ड वैद्य यादव जी त्रिकम जी आचार्य
द्रव गुण, रसवीर्य, विपाक, प्रभाव, कर्म का विज्ञानात्मक
विवेचन । मूल्य ५.००, प्रियव्रत शर्मा लिखित प्रथम भाग
५.५० द्वितीय, तृतीय भाग १२.५०

भावप्रकाश (सम्पूर्ण)—भाषा टीका सहित । दो
जिल्दों में शारीरिक भाग पर प्राच्य पाश्चात्य मतों का
समन्वयात्मक वर्णन निघण्टु भाग पर विशिष्ट विवरण
तथा चिकित्सा-प्रकारण में प्रत्येक रोग पर प्राच्य पाश्चात्य
मतों का (समन्वयात्मक) वर्णन विशेष टिप्पणी से सुशोभित
है मूल्य २६.००, श्री लालचन्द्रकृत १६.००, कान्तिनारायण
मिश्र २०.००

भावप्रकाश निघण्टु—भाषा टीका एवं बृहद् परिशिष्ट
सहित । लेखक पंडित गंगासहाय मू० ६०० हरीतक्यादि
वर्ग लेखक विश्वनाथ द्विवेदी ७००

माधव निदान (भाषा टीकायुक्त)—पूर्वार्द्ध-मधुकोष-
संस्कृत टीका विद्योतनी भाषा टीका तथा वैज्ञानिक विमर्श
टिप्पणीयुक्त । यह माधव निदान बड़ा उपयोगी बन गया
है । दो भाग मूल्य १४.००

माधव निदान—मूलपाठ, मूलपाठ की सरल हिन्दी
व्याख्या, मधुकोष संस्कृत व्याख्या और उसका सरल
अनुवाद । वक्तव्य एवं टिप्पणीयुक्त । यह ग्रन्थ विद्यार्थियों
तथा चिकित्सकों के लिये अवश्य पठनीय है । पं० पूरानन्द
शास्त्रीकृत टीका पृष्ठ १०१८, दो भागों में मूल्य १२.००,

माधव निदान—सर्वाङ्ग सुन्दरी भाषा टीका ४५०
माधव निदान—टीकाकार ब्रह्मशंकर शास्त्री, मधु-
कोष, संस्कृत व्याख्या तथा मनोरम हिन्दी टीका सहित ।
पृष्ठ संख्या ४१२ मूल्य ६.००

रसायनसार—श्री पं. श्यामसुन्दराचार्य के बीसियों वर्षों के परिश्रम से प्राप्त प्रत्युक्षानुभव के आधार पर लिखित अपूर्व रसग्रन्थ । मूल्य ८.००

रसेन्द्रसार संग्रह—वैज्ञानिक रस चन्द्रिका भाषा टीका परिशिष्ट में नवीन रोगों पर रसों का प्रभाव मानपरिभाषा, मूषा, पुटप्रकरण, अनुपान-विधि तथा औषधि बनाने के नियमादि । मूल्य ६.००

रसेन्द्रसार संग्रह (तीन भागों में)—अयुर्वेद बृहस्पति पं. घनानन्द जी पन्त द्वारा संस्कृत टीका और हिन्दी भाषा सहित वैद्यों, विद्यार्थियों के लिये उपयोगी है । पृष्ठसंख्या ११५० मूल्य ११.००

रसरत्न समुच्चय—नवीन सुरत्नोज्ज्वला विस्तृत भाषा टीका एवं परिशिष्ट सहित मूल्य १०.०० श्री पं. घनानन्द कृत तत्त्व बोधिनी हिन्दी टीका १०.००

रसरत्नरङ्गिणी चतुर्थ संस्करण—भाषाटीका सहित रस निर्माण, धातु उपधातुओं का शोधन मारण युक्त यह अनुपम ग्रन्थ है । मूल्य १०.००

रसरत्न महोदधि (पाँच भाग)—वस्तुतः यह आयुर्वेदीय रसों का सागर ही है । प्राचीन तथा सरल भाषा में लिखा उपयोगी रस ग्रन्थ है, नवीन सजिल्दसंस्करण । मू. १०.००

योगरत्नाकर—काय चिकित्सा विषयक उपलब्ध ग्रन्थों में यह सर्वोत्कृष्ट रचना है । चिकित्सकों के लिये ज्ञातव्य सभी आवश्यक विषयों का संग्रह किया गया है । मासवोक्त-क्रम से सभी रोगों के निदान व चिकित्सा का वर्णन है । मू. १८.००

सौश्रुती - लेखक रमानाथ द्विवेदी । अष्टांग आयुर्वेद के शल्यतन्त्र पर लिखित प्राच्यपाश्चात्य समन्वय से युक्त । मू. ८.५०

शारंगधर संहिता—वैज्ञानिक विमर्शोपेत सुबोधिनी हिन्दी टीका, लक्ष्मी नामक टिप्पणी, पथ्यापथ्य एवं विविध परिशिष्ट सहित मू.-६.०० राधाकृष्ण पाराशर कृत टीका ५.७५

सुश्रुत संहिता सम्पूर्ण—सरल हिन्दी टीका सहित टीकाकार श्री अत्रिदेव गुप्त । विद्यार्थियों के लिये पठनीय है । पक्के कपड़े की जिल्द मू. १५.००, कविराज अम्बिकादत्त कृत सम्पूर्ण २४.००

हारीत संहिता—ऋषि प्रणीत प्राचीन संहिता ।

भाषा टीका सहित, टीकाकार शिवसहाय जी सूद. पृष्ठ ५१५ मूल्य ८.५०

हरिहर संहिता—वैद्यराज हरिनाथ साय्याचार्य नवीन औषधियों का भी समावेश है । सरल भाषा टीका सहित मूल्य ८.००

चिकित्सा रत्न—ले. रामरत्न गगेले । एक चिकित्सक के लिये सब प्रकार की सक्षिप्त उपयोगी सामग्री से युक्त सजिल्द मू. ६.००

चिकित्सातत्त्व प्रदीप—एक चिकित्सक के लिए अत्यन्त उपयोगी ग्रन्थ । प्रथम ६.००, सजिल्द ११.०० द्वितीय भाग १०.०० सजिल्द १२.००

वनौषधि चन्द्रोदय [१० भाग]—प्रत्येक वनस्पति के पर्याय, परिचय, गुणकर्मादि-विवेचन युक्त श्री चन्द्रराज भडारी कृत मू. ४०.००, प्रत्येक भाग ५.००

चिकित्सा चन्द्रोदय (सात भाग)

हिन्दी सासार में अपूर्व और पहला ग्रन्थ बिना गुरु के वैद्यक सिखाने वाला, जो संस्कृत जरा भी नहीं जानते वे भी इस ग्रन्थ को बिना गुरु के पढ़कर वैद्य बन सकते हैं । जिन्हें शक हो वे केवल चौथा भाग मंगा कर दिल का बहम मिटा लें ।

चिकित्सा चन्द्रोदय	१ ला भाग	४.५०
" "	२ रा भाग	८.००
" "	३ रा भाग	६.००
" "	४ था भाग	८.५०
" "	५ वा भाग	८.००
" "	६ ठा भाग	५.००
" "	७ वा भाग	१३.००

५३.००

नोट—एक साथ ७ भाग खरीदने वाले को कृपया रेल पार्सल से मंगानी चाहिए । एक पूरा सेट लेने वालों को कमीशन कम करके ४८.०० रु० देने पड़ते हैं ।

स्वास्थ्य रक्षा—गृहस्थों के घर की यह रामायण है । हर घर में इसका रहना जरूरी है । इसका नाम ही स्वास्थ्य रक्षा उर्फ तन्दुरुती का बीमा है । तन्दुरुस्ती नहीं तो दुनिया में रहा ही क्या ? मू० ६.००

काय चिकित्सा (प्रथम भाग)—श्री रामरत्न गगेले जी की किसी भी पुस्तक को जमाने पड़ा है वह भी प्रकार इस पुस्तक की उपयोगिता जान सकता है । इस पुस्तक में आयुर्वेद सिद्धान्तों का विगद रूप में विवेचन

क्रिया गया है । पुस्तक विद्यार्थियों एवं अध्यापकों सभी के लिए अत्युपयोगी है । लगभग ५५० पृष्ठ, क्राउन साइज, छपाई सुन्दर, कपड़े की जिल्द मूल्य १२.५०

भैषज्य सार सग्रह—लेखक कविराज हरस्वरूप शर्मा, इसमें सभी प्रचलित आयुर्वेदिक औषधियों की निर्माण विधि, मात्रा, अनुपान, गुण एवं विशेष विवेचन दिया गया है । उत्तम ग्लेज कागज पर सुन्दर सजिल्द ८८६ पृष्ठ की पुस्तक चिकित्सको, औषधि-निर्माताओं के लिए अत्युपयोगी है । मूल्य १५.००

वृ० रसराम सुन्दर—श्रीदत्तराम चौबे द्वारा सकलित अत्युपयोगी रसग्रन्थ भाषाटीका सहित । सजिल्द मूल्य १०.००

शाङ्गधर साहिता—भाषाटीका सहित । टीकाकार पं० केशवदेव शास्त्री साहित्याचार्य । सजिल्द ८०० श्री पं० रामेश्वरभट्ट कृत टीका ८००

निदान चिकित्सा हस्तामलक—लेखक वैद्य रणजीतराय देसाई, विद्वान चिकित्सको के लिये पठनीय उत्तम पुस्तक सजिल्द लगभग ७०० पृष्ठ ६.००

व्याधि मूल विज्ञान—(पूर्वार्ध) ले० स्वामी हरि-शरणानन्द वैद्य पुस्तक अपने ढङ्ग की उत्तम तथा पठनीय है । १२.००

औषधि गुण—धर्म विवेचन—कालेड़ा-बोगला से प्रकाशित अपने विषय की उत्तम पुस्तक पृष्ठ ३०६ मूल्य ३.०० मात्र ।

भिषक्कर्म सिद्धि—आयुर्वेद के प्रमाण्ड विद्वान् श्री रमानाथ द्विवेदी द्वारा लिखित यह अनुपम ग्रन्थ है । चिकित्सक के लिए जानने योग्य सभी विषयों का इनमें सग्रह किया गया है । ग्रन्थ के ५ खण्ड किये गए हैं—प्रथम खण्ड में निदान पंचक, द्वितीय खण्ड में पंचकर्म, तृतीय में चिकित्सा के आधारभूत सिद्धान्त, चतुर्थ खण्ड में ३३ अध्यायों में रोगानुसार आयुर्वेदीय सफल-चिकित्सा तथा अन्त में पंचम खण्ड में परिशिष्टाप्याय में आवश्यक जानकारी दी गई है । पुस्तक चिकित्सको, अध्यापको एवं विद्यार्थियों के लिए अद्वितीय है । सुन्दर छपाई, पक्के कपड़े की जिल्द ७२५ पृष्ठ । मूल्य २०.००

काय चिकित्सा—श्री गंगासहाय पाण्डेय—इस पुस्तक में चिकित्सा के सैद्धान्तिक पक्ष का स्पष्टीकरण एवं चिकित्सा के विभिन्न उपक्रमों का व्यवहारिक स्वरूप

देने के अतिरिक्त व्याधि की विभिन्न अवस्थाओं के उपचार-क्रम का विशद विवेचन किया गया है । प्राच्य एवं पाश्चात्य चिकित्सा का समन्वयात्मक निर्देश भी किया गया है । अन्त में विशिष्ट-साक्रामक व्याधियों का विस्तृत परिचयार्थ एवं चिकित्सा-क्रम है । लगभग १००० पृष्ठ, सुन्दर छपाई, क्राउन साइज सजिल्द मूल्य २५.००

इन्द्र निदान—इसमें संस्कृत माधव-निदान की अनेक प्रकार के शब्दों में बड़ी सरल और सरस हिन्दी भाषा में टीका की गई है तथा आधुनिक रोगों का परिशिष्ट में कथन कर दिया है । इसके टीकाकार श्री इन्द्रमणि जैन अलीगढ़ हैं । सुन्दर पक्की बढ़िया जिल्द ३०० पृष्ठ । मूल्य केवल ६.००

वात्स्यायन कामसूत्र—कविराज डा० रामसुशील सिंह शास्त्री एम० ए०, ए० एम० एस०, इसमें कामशास्त्र का साङ्गोपाङ्ग नातिसक्षेप विस्तरेण वर्णन किया गया है । इसके अतिरिक्त इसमें पुरुष तथा स्त्री जननेन्द्रियों के शारीर तथा क्रिया-विज्ञान का संक्षिप्त परिचय, तथा वीर्य सम्बन्धी प्रायशः होने वाले प्रमुख रोगों पर भी प्रकाश डाला गया है । यथावश्यक चित्र भी दिये हैं । मूल्य-५.५०

चिकित्सादर्श—आयुर्वेद के प्रकाण्ड विद्वान् श्री राजेश्वरदत्त जी शास्त्री द्वारा लिखित यह अपूर्व ग्रन्थ चिकित्सा-सूत्रों का एकत्र सग्रह है । नुस्खा नवीसी की तो यह अपूर्व पुस्तक है । द्वितीय एवं तृतीय भाग में रोगों का विशिष्ट वर्णन दिया है । मूल्य प्रथम भाग ३.५०, द्वितीय भाग ७.००, तृतीय भाग ७.००

आयुर्वेद मलेरिया-चिकित्सा—मलेरिया के विषय में सम्पूर्ण जानकारी देने वाली पुस्तक है । लेखक श्री डा० परमानन्द तिवारी एवं कवि डा० राधाकृष्ण पाराशर हैं । मूल्य २.००

यकृत चिकित्सा—डा० दयाशंकर पाण्डेय—०.७५

मोटापा दूर करने के साधन—डा० युगलकिशोर चौधरी—१.००

शेखावाटी की जड़ी वूटियां—प्राचार्य नित्यानन्द एवं कवि० कैलाशचन्द्र शर्मा—१.५०

मधुमेह, जिगर, गुरदो एवं मसाने के रोग—डा० युगलकिशोर चौधरी—१.५०

हिन्दी-साहित्य सम्मेलन, प्रयाग की १९६५ की उपवैद्य, वैद्य-विशारद, आयुर्वेदरत्न, तथा समस्तरीय परीक्षाओं के लिए विशेष उपयोगी पुस्तकें—

अशोक उपवैद्य गाइड—(शिवकुमार व्यास) सम्पूर्ण छः पत्रों की परीक्षोपयोगी सामग्री प्रश्नोत्तर रूप में गत परीक्षाओं के प्रश्न पत्र के आधार पर दी है। ५.००

अशोक वैद्य विशारद गाइड—(प्रथम खण्ड) लेखक—आचार्य ज्ञानेन्द्र पाण्डेय, द्वितीय संस्करण ६.००

अशोक वैद्य विशारद गाइड—(द्वितीय खण्ड) लेखक—आचार्य ज्ञानेन्द्र पाण्डेय द्वितीय संस्करण ८.००

अशोक आयुर्वेदरत्न गाइड—(प्रथम खण्ड) लेखक—शिवकुमार व्यास आयुर्वेदाचार्य (B.I.M.S.) १५.००

अशोक आयुर्वेदरत्न गाइड—(द्वितीय खण्ड) लेखक—शिवकुमार व्यास आयुर्वेदाचार्य (B.I.M.S.) १५.००

इन गाइडों में निर्धारित पाठ्यक्रम के अनुसार परीक्षोपयोगी शैली में मॉटर दिया गया है।

पदार्थ विज्ञानम्—लेखक श्री पं. वागीश्वर शुक्ल वैद्य। इस ग्रन्थ में आयुर्वेद के आधारभूत सिद्धान्तों का प्रतिपादन सरल भाषा में किया गया है। मूल्य ८ रु०।

शुद्ध आयुर्वेद चिकित्सा मार्ग दर्शिका (आयुर्वेदिक गाइड) इसके लेखक हैं आयुर्वेद के प्रकाण्ड विद्वान् श्री अग्निदेव विद्यालकार—इस पुस्तक के तीन भाग हैं—प्रथम भाग में रोगानुसार चिकित्सा, द्वितीय भाग में विशिष्ट ज्ञातव्य तथा तृतीय भाग में रोगानुसार सिद्ध योगों का संग्रह है। सजिल्द मूल्य ५ रुपया।

अष्टांग हृदयम्—सर्वाङ्ग सुन्दरी व्याख्या विभूषित। टीकाकार श्री १- लालचन्द्र वैद्य। व्याख्या बहुत सुन्दर एवं सरल भाषा में की गई है। लगभग ८५० पृष्ठ, बड़ा साइज, कपड़े की सुपुष्ट जिल्द मूल्य केवल १५ रु०

आयुर्वेद प्रकाश—टीकाकार श्री गुलराज शर्मा मिश्र आयुर्वेदाचार्य लगभग ५०० पृष्ठीय रसशास्त्र के इस उत्कृष्ट ग्रन्थ में लेखक के वचनानुसार केवल उन्हीं विषयों का समावेश किया गया है जिनकी कि उसने स्वयं परीक्षा कर ली है। मूल्य १२.५०

भेल सहिता—संस्कृती आचार्य गिरिजादयालु शुक्ल, संस्कृत भाषा में दलोकी का अभूतपूर्व संग्रह, अत्युत्तम छपाई मूल्य १० रु०

आयुर्वेदीय द्रव्य गुण विज्ञान—लेखक श्री शिवकुमार व्यास। प्रारम्भ में द्रव्य गुण कर्म वीर्य विपाक व प्रभाव का विवेचन देकर बाद में लगभग ३५० द्रव्यों का विवरण, उनके गुण आदि दिये गए हैं। सजिल्द १० रु०

स्वास्थ्य विवेचन—लेखक श्री शिवकुमार वैद्यशास्त्री, इसमें क्षय रोग के सम्बन्ध में सभी ज्ञातव्य बातें, एवं चिकित्सा दी है। कपड़े की जिल्द मूल्य ५ रुपया

स्वास्थ्य शिक्षा पाठावलि—श्री भास्कर गोविन्द धारोकर एवं वासुदेव भास्कर धारोकर। आयुर्वेदीय स्वास्थ्य-ज्ञान सम्बन्धी उत्कृष्ट संग्रह। साथ ही सरल हिन्दी भाषा में टीका दी है। मूल्य ३.५०

दिक व सिल गाइड (रुदन्ती चिकित्सा)—लेखक अमरदास भाटिया—इसमें क्षय रोग का नवीन उपचार रुदन्ती द्वारा अनेक एकसरे फोटो देकर समझाया गया है। मूल्य ३ रुपया

घर में वैद्य—रोगानुसार सस्ते नुस्खे दिए हैं। मूल्य १ रु०

पुरुष रोग चिकित्सा और ताकत की दवाइया—कविराज दाऊदयाल गुप्त—पुरुषों के गुप्त रोगों में उपयोगी नुस्खे दिए हैं मूल्य ७५ नये पैसे

नाड़ी परीक्षा—लेखक पं० बाबूराम शर्मा ४० पैसे

एलोपैथिक पुस्तकें हिन्दी में

अभिनव शवच्छेद विज्ञान—लेखक हरिस्वरूप कुलश्रेष्ठ नवीन मतानुसार शवच्छेदन (Dissection) विषयक विशाल ग्रन्थ है। विषय का स्पष्ट ज्ञान करने के लिए अनेक चित्र साथ में दिए गए हैं। मूल्य १५००

अभिनव विकृति विज्ञान—रघुवीरप्रसाद त्रिवेदी A. M. S.—विकृति-विज्ञान (Pathology) विषय का हिन्दी भाषा में विशाल ग्रन्थ। अनेक चित्र साथ में दिये

गये हैं। प्रत्येक रोग का विकास किस प्रकार होता है। एवं उस समय शरीर के किस अंग में क्या क्या परिवर्तन होते हैं स्पष्ट रूप से समझाया गया है। अन्त में हिन्दी एवं इंगलिश शब्दों की विशाल सूची दी गई है। विद्यार्थियों के लिये उपादेय है। मूल्य २२.००

एलोपैथिक पेटेण्ट चिकित्सा—लेखक डा० अयोध्यानाथ पाण्डेय। अकारादि क्रमानुसार प्रत्येक रोग पर

प्रयोग की जाने वाली पेटेण्ट औषधियां दी हैं तथा वे पेटेण्ट औषधि किस-किस रोगों पर प्रयुक्त हो सकती है यह भी दिया गया है। मूल्य २.००

अभिनव नेत्र चिकित्सा विज्ञान—लेखक प० विश्वनाथ द्विवेदी शास्त्री B. A. आयुर्वेदाचार्य । प्राच्य एवं पाश्चात्य दोनों का समन्वय करते हुए नेत्र-चिकित्सा पर हिन्दी में विशाल ग्रन्थ । मूल्य १०.००

शल्य प्रदीपिका—लेखक डा० मुकुन्दस्वरूप वर्मा । शल्य (सर्जरी) विषयक हिन्दी में लिखी हुई पुस्तक है । प्रत्येक प्रकार के शल्य कर्म को विस्तार से लिखा है । अनेक चित्र दिये हैं । मूल्य १२.५०

बाल रोग चिकित्सा—लेखक डा० रामानाथ द्विवेदी एम. ए., ए. एम. एस. । प्राच्य एवं पाश्चात्य चिकित्सा विज्ञान का विस्तार से समन्वय करते हुए विशुद्ध वर्णन युक्त । मूल्य ५.००

अभिनव शरीर क्रिया विज्ञान—लेखक प्रियव्रत शर्मा । यह पुस्तक हिन्दी में अपने विषय की सर्वश्रेष्ठ पुस्तक है । मूल्य १०.००

धात्री विज्ञान—डा० गिददयाल गुप्ता A. M. S. प्रारम्भ में नारी जननेन्द्रिय रचना एवं क्रिया शरीर, गर्भिणी परिचर्या, नवजात शिशु-परिचर्या एवं बाल्य-कालीन रोगों का संक्षेप वर्णन किया है । अनेक सम्बन्धित चित्र भी दिये हैं । मूल्य २.५०

गर्भस्थ शिशु की कहानी—लेखक डा. लक्ष्मीशङ्कर गुरु । प्रसूत विषयक हिन्दी में उत्तम एवं सक्षिप्त पुस्तक । सम्बन्धित चित्र भी हैं । मूल्य २.००

जन्म-निरोध—लेखक ए० ए० खां M. Sc. । पुस्तक में जन्मनिरोध के लिये अनेक प्रकार की भौतिक, रासायनिक, यान्त्रिक एवं शस्त्रकर्मिय विधियां दी गई हैं । पुस्तक अत्यन्त उपादेय है । मूल्य ६.००

सामान्य शल्य विज्ञान [सचित्र]—लेखक डाक्टर गिददयाल गुप्त A. M. S. । शल्य [सर्जरी] विषयक हिन्दी भाषा में विशाल ग्रन्थ । प्रत्येक विषय को आवश्यक चित्रों द्वारा समझाया गया है । पुस्तक अध्या-एवों, दियारियों एवं चिकित्सकों-सभी के लिये अत्यन्त उपादेय है । मूल्य १२.००

साधारण एलोपैथी मेटेरिया मैडिका—एलोपैथी विज्ञान के अनुसार प्रत्येक औषधि की प्रकृति, गुणधर्म, उपयोग,

मात्रा, रोग, निदान के अनुसार वर्णित हैं । मूल्य ११.००

हिन्दी मार्डन मैडिकल ट्रीटमेन्ट —(आधुनिक चिकित्सा) लखनऊ विश्वविद्यालय के प्रोफेसर श्री एम. एल. गुजराल M. B. M. R. C. P [लन्दन] द्वारा लिखित एलोपैथिक चिकित्सा का सर्वोत्तम प्रामाणिक ग्रन्थ है । चिकित्सकों के लिये अत्युपयोगी है । मूल्य २०.००

पेटेन्ट प्रैक्टाइजर या पेटेन्ट चिकित्सा—प्रत्येक रोग पर व्यवहार होने वाली एलोपैथिक पेटेन्ट औषधियों का तथा इन्जेक्शनों का विवरण सुन्दर ढंग से दिया है । मूल्य द्वितीय संस्करण ८.००

आधुनिक चिकित्सा-विज्ञान [दो भाग]—श्री डा० आशानन्द पचरतन M. B. B. S. आयुर्वेदाचार्य । यह चिकित्सा-विज्ञान की सुन्दर रचना है । इसमें १६ अध्यायों में रोगों का वर्णन तथा उनकी सफल एलोपैथिक एवं आयुर्वेदिक चिकित्सा बड़ी खूबी के साथ दी है । इनकी वर्णन-शैली तुलनात्मक दृष्टि से भी महत्व की नहीं बरन्सफल चिकित्सा की दृष्टि से भी यह ग्रन्थ चिकित्सकों को उपादेय है । कपड़े की सुन्दर जिल्द मूल्य प्रथम भाग १०.०० द्वितीय भाग [तत्माप्त]

आयुर्वेद एण्ड एलोपैथिक गाइड—लेखक आयुर्वेदाचार्य प० रामकुमार द्विवेदी । हिन्दी में प्राच्य-पाश्चात्य विज्ञान का विस्तृत ज्ञान देने वाली बेजोड़ पुस्तक है । मूल्य १२.००

वर्मा एलोपैथिक निधण्टु—डा० वर्मा जी की कृति । इसमें १००० से अधिक पेटेन्ट तथा साधारण औषधियों के वर्णन के अतिरिक्त सैकड़ों नुस्ते तथा अन्य उपयोगी बातें दी हैं । मूल्य १२.००

एलोपैथिक गाइड—लेखक डा० रामनाथ वर्मा एलोपैथी की ज्ञातव्य बातें सरल हिन्दी में बताने वाली पुत्रसिद्ध पुस्तक, छटा संस्करण । मूल्य १२.००

एलोपैथिक योगरत्नाकर—श्री वर्मा जी की उपयोगी पुस्तक । एलोपैथिक मिक्चर तथा प्रयोगों का विशाल संग्रह । पृष्ठ ७४१. मूल्य १३.००

(एलोपैथिक-चिकित्सा (चौथा संस्करण))—लेखक डा० सुरेशप्रसाद वर्मा । इसमें प्रायः सभी रोगों के लक्षण, निदान आदि संक्षेप में वर्णन करके उन रोगों

की चिकित्सा विस्तृत रूप से दी है । योग आधुनिकतम अनुसन्धानों को मथकर और अनुभव सिद्ध लिखे गये हैं । ८२५ पृष्ठ विशाल सजिल्द ग्रन्थ का मूल्य १२.००

एलोपैथिक पाकेट गाइड—एलोपैथिक चिकित्सा का सूक्ष्म रूप यह पाकेट गाइड है इसे आप जेब में रखकर चिकित्सार्थ जा सकते हैं जो आपका हर समय साथी का काम देती है । मूल्य ३.००

एलोपैथिक पेटेन्ट मेडीशन—लेखक डा० अयो-ध्यानाथ पाण्डेय । कौन पेटेन्ट औषधि किस कम्पनी की तथा किन-किन द्रव्यों से निर्मित हुई है किस रोग में प्रयुक्त होती है ? लिखा गया है । दूसरे अध्याय में रोगानुसार औषधियों का चुनाव किया है । मू० ४.५०

एलोपैथिक मेटेरिया मैडिका—(पाश्चात्य द्रव्य गुण विज्ञान) लेखक कविराज राममुशीलसिंह शास्त्री A M S । यह पुस्तक अपने विषय की सर्वश्रेष्ठ पुस्तक है । लेखक ने विषय को आयुर्वेद चिकित्सकों तथा विद्यालयों के लिये विशेष उपयोगी ढङ्ग से प्रस्तुत किया है । मू० प्रथम भाग समाप्त, द्वितीय भाग ३०.००

एलोपैथिक मेटेरिया मैडिका—लेखक डाक्टर शिव-दयाल जी गुप्ता ए. एम. एस. । इस पुस्तक में अब तक की सम्पूर्ण औषधियां जो एलोपैथी में समाविष्ट हो चुकी हैं । सभी दी हैं । सफल, सुबोध, भाषा, वैज्ञानिक-क्रम से विषय का स्पष्टीकरण, औषधियों के सम्बन्ध में आधुनिक सूचना, भिन्न-भिन्न औषधियों से सम्बन्धित तथा चिकित्सा में प्रयुक्त योगों का निर्देश पुस्तक की विशेषता है । हिन्दी में सबसे महान् और विशाल अद्वितीय पुस्तक जिसमें १३०० पृष्ठ हैं । मू० १२.००

एलोपैथिक सफल औषधियां—एलोपैथी की नवीन-तम अत्यन्त प्रसिद्ध खास खास औषधियों का गुणधर्म विवेचन जो आजकल बाजार में वरदान सिद्ध हो रही हैं । सभी सल्फाग्रुप आदि औषधियों के वर्णन सहित । मू० ३.५०

सचित्र नेत्र विज्ञान—लेखक डा० शिवदयाल गुप्त, पृष्ठ संख्या ५६४, चित्र संख्या १३, मूल्य ८.००

मल-मूत्र-रक्तादि परीक्षा—लेखक डा० शिवदयाल गुप्त, अपने विषय की सर्वाङ्ग पूर्ण सचित्र और वैंचों के बड़े काम की पुस्तक है । मूल्य ३.००

मिवचर (छठा संस्करण) —प्रथम २६ पृष्ठों में

मिवचर बनाने के नियम, औषधियों की तोल-नाप व्यवस्थापत्रों में लिखे जाने वाले राकेतों की व्याख्या आदि ज्ञातव्य बातें दी हैं । वाद में उपयोगी इन्जेक्शनों का भी राकेत किया है । अन्त में देगी दवाओं के अंग्रेजी नाम दिए हैं । २१७ पृष्ठ की यह पुस्तक चिकित्सकों के लिए अत्युपयोगी है । मूल्य २.५०

एनिमा और कैथीटर

०.३७

एनिमा टीचर

०.२५

कम्पाउण्डरी शिक्षा

२.५०

सफल कम्पाउण्डर कैसे बने—डा० रामचन्द्र सक्सेना । हिन्दी में अब तक ऐसी पुस्तक की कमी थी जिससे कम्पाउण्डर बनने की प्रारम्भिक आवश्यकताओं, शिक्षण, छोटे-मोटे नुस्खे, नर्सिंग शिक्षा, फर्स्ट एड आदि का ज्ञान हो सके । प्रस्तुत पुस्तक से यह कमी दूर होती है । सुन्दर छपाई, सजिल्द मू० ३.००

नव्य चिकित्सा-विज्ञान (राक्रामक रोग) भाग १—डा० मुकुन्दस्वरूप वर्मा व्यस्त चिकित्सकों के लिए आधुनिक चिकित्सा विषयक अति उत्तम पुस्तक है । मू० केवल ८.००, द्वितीय भाग ८.००

बीसवीं शताब्दी की औषधियां—इसमें नवाविष्कृत सभी औषधियों के गुणधर्म आदि नातिशक्षेपविस्तरेण दिए गए हैं । हिन्दी भाषा में अपने विषय की उत्तम कृति है । मू० ८.००

रोग निवारण—प्रस्तुत पुस्तक में आधुनिक-चिकित्सा पद्धति के अनुसार रोगों की चिकित्सा के विस्तारपूर्वक वर्णन के साथ-साथ संक्षेप में आयुर्वेदिक-चिकित्सा का भी वर्णन दिया है इसके लेखक प्रसिद्धि प्राप्त डा० शिवदयाल खन्ना हैं । ८४८ पृष्ठ, १८४ पृष्ठ की परिशिष्ट, मू० १४.००

गर्भरक्षा तथा शिशु परिपालन श्री डा० मुकुन्दस्वरूप वर्मा द्वारा लिखित अपने विषय की सरल हिन्दी में उत्कृष्ट पुस्तक है । यथास्थान चित्र भी दिए गए हैं । मूल्य ४.५० मात्र

शालाक्य तत्र (निमि तत्र)—अष्टाङ्ग आयुर्वेद के महत्वपूर्ण अङ्ग शालाक्य पर यह एक उत्तम ग्रन्थ है । आधुनिक एवं प्राच्य दोनों दृष्टिकोण से पूर्ण विवेचन किया गया है । इसके रचयिता आयुर्वेद-वृहस्पति श्री रमानाथ जी द्विवेदी ए. एम. एस. हैं । मू० ६.००

संकटकालीन प्राथमिक चिकित्सा—डा० प्रियकुमार चाँवे द्वारा लिखी गई हिन्दी में अपने विषय की सर्वोत्कृष्ट पुस्तक है। विषय को स्पष्टतः समझाने के लिए पुस्तक में २२ चित्र दिए गए हैं। मूल्य केवल ४.७५

नासा, गला एवं कर्ण रोग चिकित्सा—डा० प्रिय-कुमार चाँवे द्वारा लिखी गई इस पुस्तक में समस्त रोगों का विशद रूप से परिचय कराया गया है। आजकल की पेटेन्ट औषधियों का भी उत्तम रूप से परिचय है। यथास्थान चित्र भी दिए हैं। मूल्य केवल ३.५०

जीवितिकि विमर्श या विटामिन तत्व—लेखक डा० पद्मदेव नारायणसिंह। विटामिन विषयक अत्युपयोगी सचित्र पुस्तक ५.००

प्रसूति तत्र—लेखक डा० रामदयाल कपूर। पुस्तक में श्रोणि-रचना, काम-विज्ञान, गर्भ-विज्ञान, गर्भावस्था और उसकी चर्या, प्रसव-विधि, प्रसवोत्तर कर्म, गर्भावस्था के विकार, प्रसव के विकार, प्रसूतिकालिक विकार, नव-जात शिशु के विकार, प्रसूतिका शल्य-कर्म आदि सभी विषय अच्छी तरह समझाकर लिखे गये हैं। मू० ५.७५

एलोपैथिक संग्रह—भाग प्रथम, मैटीरिया मैडिका एलोपैथिक तथा डिस्पेंसिंग गाइड—जिसमें सभी एलोपैथिक औषधियों का व्यापार विस्तारपूर्वक दिया गया है सभी औषधियों के देशी प्रचलित नाम, मात्रा एवं लाभ, सभी नवीन औषधियाँ, कई एक फार्माकोपिया की सभी औषधियाँ इसमें सम्मिलित हैं। मू० १२.००

एलोपैथिक संग्रह—भाग पाचवा—नसिंग, मिडवाइ-फरी तथा स्त्री रोग चिकित्सा मू० ७.५०

एलोपैथिक संग्रह—भाग छठा—यह सर्जिकल तथा मर्बनीकल दन्तानसाजी पर पहली सम्पूर्ण हिन्दी पुस्तक है जिसमें सर्जिकल दन्त चिकित्सा, दाँतों के सैट बनाने का पूर्ण कोर्स है। दर्जनो फोटो हैं मू० १५.००

बाल रोग चिकित्सा—इसमें बालको के समस्त रोगों का व्यापार दिया गया है। मू० २.५०

दिक सिल तथा रदन्ती—इस पुस्तक में दिक रोग का नवीन उपचार रदन्ती द्वारा, कई ऐक्सरे फोटो दे कर समझाया गया है। मूल्य ३.००

एवमपर्ट फार्मासिस्ट तथा कम्पाउण्डरी शिक्षा—धर्मनाथ भाटिया—२.५०

मिन्सटर गार्ड तथा डाक्टरी नुस्खे—इस पुस्तक में

यह समस्त जानकारी दी गई है जो एक डिस्पेंसर तथा फार्मासिस्ट के लिए आवश्यक है। मूल्य २.५०

होम्योपैथिक संग्रह—भाग प्रथम—इसमें पूर्ण होम्यो-पैथिक विधान (Organon), मैटीरिया मैडिका, रेपर्टरी तथा नुस्खे दिए गए हैं। मू० १०.००

होम्योपैथिक संग्रह—भाग दूसरा—इसमें मेडिका होम्यो विस्तारपूर्वक दिया गया है। औषधियों के हिन्दी प्रचलित नाम, मदर टिक्चर तथा डाइल्यूशन बनाने की विधि, औषधि चिन्ह कच्चे रूप में इसका प्रयोग, होम्यो-पैथिक प्रूविंग तथा औषधियों के सम्बन्ध पूर्ण रूप से दिए गए हैं। ऐसा सम्पूर्ण मैटीरिया मैडिका आज तक हिन्दी भाषा में नहीं छापा गया। १५.००

एलोपैथिक पाकेट प्रेस्क्राइबर—श्री डा० शिवनाथ खन्ना—प्रत्येक रोग पर सफल पेटेन्ट औषधियाँ तथा मिक्चर आपको इस पुस्तक में मिलेंगे। पृष्ठ ३१२ सजिल्द ५.००

सफल आधुनिक औषधियाँ—श्री डा० पद्मदेव नारायणसिंह एम० बी० बी० एस०—इसमें नवीन आविष्कृत एवं चमत्कारिक अचूक औषधियों का वर्णन है। विटामिन्स, टानिक्स, सल्फा ग्रुप की तथा एण्टीबायोटिक्स की समस्त औषधियों के साथ-साथ टी० बी०, डायबिटीज, गठिया, कृमि, कुष्ठ, हाईब्लडप्रेशर आदि का विशेष विवेचन दिया है। पृष्ठ ३६२, सजिल्द ४.५०

एलोपैथिक पाकेट प्रेस्क्राइबर—शिवनाथ खन्ना—यह बहुत उपयोगी पुस्तक है। तमाम पुस्तक में अंग्रेजी दवाओं के उपयोगी नुस्खे दिये गए हैं। अवश्य मगायें। मूल्य ५.०० रुपया।

एलोपैथिक पेटेन्ट चिकित्सा नवनीत—डा० हरनारायण कोकचा—यह पुस्तक ५० के लगभग चार्टों तथा तालिकाओं से सुसज्जित है। इसमें एलोपैथिक की लगभग दस हजार पेटेन्ट औषधियों और इजेक्शनों को चार्टों में खोलकर खुलासा समझाया गया है। सैकड़ों रोगों के सफल इलाज का विस्तृत वर्णन चार्टों के रूप में दिया गया है। पुस्तक अत्युपयोगी है। मूल्य ८ रु० मात्र

कम्पाउण्डरी शिक्षा, रोगी परिचर्या, विषविज्ञान तथा चिकित्सा प्रवेश—डा० आर० सी० भट्टाचार्य इस पुस्तक में औषधि निर्माण, विष चिकित्सा, रोगी परिचर्या, सामान्य चिकित्सा आदि समाविष्ट है। मूल्य ६ रुपया

एलोपैथिक नुस्खा—डा० एम० एल० शर्मा—इसमें बीमारियों के नाम, सर्वसाधारण के रोज काम में आने वाले इंजेक्शन तथा पेटेंट दवाओं का ही वर्णन है।
मूल्य २.००

एलोपैथिक नुस्खा	२.००
आपरेशन अथवा चीरफाड़	०.५०
कपिङ्ग ग्लास मैनुअल	०.६०
मलेरिया (एलोपैथिक)	२.२५
कैथीटर गाइड	०.२५
तापमान (थर्मामीटर)	०.२५
थर्मामीटर मास्टर	०.२५
स्टेथिस्कोप तथा नाड़ी परीक्षा	०.७५
स्टेथिस्कोप शिक्षक	१.००
स्टेथिस्कोप विज्ञान	१.३७
एलोपैथिक सार संग्रह	७.००
एनाटोमी (शरीर ज्ञान संग्रह)	५.००
मलेरिया कालाजार	१.७५
मैडीसन (चिकित्सा ज्ञान संग्रह)	५.००

इंजेक्शन विषयक पुस्तकें

इंजेक्शन—लेखक डा० सुरेशप्रसाद शर्मा—अपने विषय की हिन्दी में सचित्र सर्वोत्कृष्ट पुस्तक है। थोड़े समय में ही ६ संस्करण हो जाना ही इसकी उत्कृष्टता का प्रमाण है। इसके आरम्भ में सिरिज के प्रकार, इंजेक्शन लगाने के प्रकार तथा उनके लगाने की विधि रंगीन एवं सादे चित्रों सहित पूरी तरह समझाई गई है। बाद में प्रत्येक इंजेक्शन का वर्णन, उसकी मात्रा, उसके गुण, प्रयोग करने में क्या सावधानी बतानी चाहिए आदि सभी बातें विस्तार से लिखी गई हैं। अन्त में अकारादि क्रम से समस्त इंजेक्शनों की सूची तथा पृष्ठ संख्या दी गई है। चिकित्सकों के लिये पुस्तक अत्यन्त उपयोगी है। सजिल्द मू १०.००

सचित्र इंजेक्शन—डा. शिवनाथ खन्ना—प्रस्तुत पुस्तक इंजेक्शन अर्थात् सूचीवेधन नामक विषय पर विस्तार-

पूर्वक, सरल, जनप्रचलित भाषा में समझाकर लिखी गई है। चार खण्ड हैं जिसमें प्रथम खण्ड में इंजेक्शन की विधियां तथा इंजेक्शन के भेद, द्वितीय खण्ड में विभिन्न इंजेक्शनों के गुण, कर्मादि, तृतीय खण्ड में प्रधान रोगों के लक्षण तथा उनमें दिये जाने वाले इंजेक्शन और चतुर्थ खण्ड में अन्य आवश्यक जानकारी दी है। पुस्तक अपने विषय की सर्वोत्तम है। म. ११ ००

इंजेक्शन तत्व प्रदीप—लेखक डा० गणपति सिंह वर्मा। सभी इंजेक्शनो का वर्णन है तथा उनके भेद और लगाने की विधि सरलतया दी है। मू. ५ ००

सूचीवेध विज्ञान—लेखक डा. रमेशचन्द्र वर्मा डी. आई एम. एस.। यह पुस्तक भी एलोपैथी इंजेक्शनो की उपयोगी विस्तृत-सामग्री से पूर्ण है। पैसिलीन, विटामिन आदि का भी विस्तृत वर्णन है। पक्की जिल्द मू० ७.५०

सूचीवेध विज्ञान—लेखक श्री राजकुमार द्विवेदी। इस छोटी पुस्तिका में आपको बहुत कुछ सामग्री मिलेगी। गागर में सागर भर दिया है। मू २ ५०

होमियो इंजेक्शन चिकित्सा—आरम्भ में इंजेक्शनो के भेद तथा उनके लगाने की विधि आदि का सचित्र वर्णन दिया है। तत्पश्चात् होमियोपैथिक औषधियों के गुणादि का वर्णन दिया है। मू. १.७५

आयुर्वेदिक सफल सूचीवेध (इंजेक्शन)—लेखक वैद्य प्रकाशचन्द्र जैन। इस पुस्तक में आयुर्वेदिक द्रव्यों एवं जड़ी बूटियों के इंजेक्शनो का विस्तृत वर्णन किया गया है। स्वानुभव के आधार पर लिखी अत्यन्त उपयोगी पुस्तक का मूल्य ५ ००

इंजेक्शन गाइड—श्री महेन्द्रप्रताप शर्मा एवं प्रमोद बिहारी सक्सेना—इस पुस्तक में एलोपैथिक प्रणाली की बिशद विवेचना के साथ साथ होमियोपैथी एवं आयुर्वेदिक प्रणाली द्वारा इंजेक्शन क्रिया का यथेष्ट वर्णन किया गया है। सजिल्द मू. ६.००

होमियोपैथिक इंजेक्शन गाइड—डा० जगदीश्वर सहाय भार्गव—होमियो इंजेक्शनो का सारगर्भित वर्णन किया है। मूल्य १ ५०

ग्रन्थानुसृत पुस्तकें

जर्मीनी प्रकाश (चारो भाग)—इसमें घाव और ब्रह्म से सम्बन्धित जर्मीनी के लिये उर्दू, संस्कृत व डाक्टरों आदि

अनेक ग्रन्थों का सार भाग संग्रह किया गया है। मू० सत्या २१८ मू ३ ५०

यूनानी चिकित्सा सार—इसमें यूनानी मत से सब रोगों का निदान व चिकित्सादि दी गई है। वैद्यराज दलजीतसिंह जी ने यह ग्रन्थ वैद्यों के लिये हिन्दी भाषा में लिखा है जिसमें यूनानी चिकित्सा पद्धति का सभी कुछ दे दिया है। यह ग्रन्थ अनेक अरबों, फारसी ग्रन्थों का साररूप है। छपाई सुन्दर है। मूल्य ४.५०

यूनानी चिकित्सा विवि—इससे लेखक श्री मंसाराम जी शुक्ल हकीम वाइस प्रिन्सिपल यूनानी तिब्बिया कालेज दिल्ली हैं इसमें दिल्ली के प्रसिद्ध यूनानी खानदानों हकीमों के अनुभूत प्रयोगों का निचोड़ है जिसके कारण, यूनानी हकीमों की चिकित्सा दिल्ली में खूब चमकी और आज तक नाम है। कपड़े की पक्की जिल्द मू० ५.००

यूनानी चिकित्सा सागर—श्री मंसाराम जी शुक्ल द्वारा लिखा हुआ हिन्दी भाषा में यूनानी का विशाल ग्रन्थ है जो 'रसतन्त्रसार' के ढङ्ग पर लिखा गया है। इसमें पुराने व आधुनिक सभी हकीमों के १००० अनुभूत प्रयोग हैं। औषधियों के नाम हिन्दी में अनुवाद करके दिये गये हैं। जिनके नाम नहीं मिले हैं ऐसी २५० औषधियों का वर्णन परिशिष्ट में दिया है। ५१६ पृष्ठ। मू० १०.००

यूनानी चिकित्सा विज्ञान—यूनानी चिकित्सा-विज्ञान का हिन्दी में अनुपम ग्रन्थ। इस पुस्तक के दो भाग किए गये हैं। प्रस्तुत भाग में यूनानी चिकित्सा और निदान के मूलभूत सिद्धान्तों का विशद विवेचन है। इसमें रोग के लक्षण, निदान, भेद तथा परीक्षा की सामान्य विधियाँ हैं। ६६६ पृष्ठों के इस ग्रंथ का मूल्य ८.४०

यूनानी सिद्ध योग संग्रह—यह यूनानी सिद्ध योगों का संग्रह है। सभी योग सफल परीक्षित और सहज में बनने वाले हैं, हरेक वैद्य के काम की चीज है। इसके संग्रहकार हैं वैद्यराज दलजीतसिंह जी आयु. वृहस्पति। मू० २.५०

यूनानी वैद्यक के आवारभूत सिद्धान्त—(कुल्लियात) श्री बाबू दलजीतसिंह जी व उनके भाई रामसुशीलसिंह जी ने इस छोटे से ग्रन्थ में इस बात को दिखाने का प्रयत्न किया है कि आयुर्वेद और यूनानी-चिकित्सा-पद्धतियों में कितना सादृश्य तथा कितना असादृश्य है। इसका निर्माण दानों का समन्वय हो सकता है इस आधार पर किया गया है। मू० १.२५

मखजनउल मुफरदात (निघण्टु विज्ञान)—लेखक प० जगन्नाथ प्रसाद शर्मा। मू० २.००

कराबादीन सिफाई—यूनानी प्रयोग संग्रह—लेखक पं. जगन्नाथ प्रसाद शर्मा मू०-२००

कराबादीन कादरी—लेखक जगन्नाथ प्रसाद हैड मुद्रिस। चार भाग मू० ८००

यूनानी द्रव्य गुण विज्ञान—हकीम डा. दलजीतसिंह ने पूर्वार्ध में द्रव्य गुण कर्म आदि का विवेचन किया है। उत्तरार्ध में ५३० यूनानी द्रव्यों के पर्याय, उत्पत्तिस्थान, वर्णन, रासायनिक संगठन, प्रकृति और गुण का पूर्ण विवेचन दिया गया है। मू० २२.००

यूनानी शब्दकोष—यूनानी दवाओं के हिन्दी पर्याय इसमें मिलेंगे। इससे दवा लेने में बड़ी सहूलियत होगी। मू० ०.३७

सरल सिद्ध प्रयोगों की पुस्तकें

अनुभूत योग प्रकाश—ले. डा० गणपतिसिंह वर्मा। प्रायः सभी रोगों पर आपको सरल सफल प्रयोग इस पुस्तक में मिलेंगे। मू० ६२५

अनुभूति—जे डाक्टर नरेन्द्रसिंह नेगी इसमें भिन्न-भिन्न रोगों पर अनुभूत योगों का वर्णन है। मू० २२५

पैसे पैसे के चुटकुले—सस्ते तथा सफल प्रयोगों का संग्रह मू० ३००

महात्मा जी के १२५१ नुस्खे—इस पुस्तक में जनता के लाभार्थ महात्मा जी ने अपने स्वानुभूत प्रयोगों द्वारा गागर में सागर भर दिया है। सजिल्द मूल्य ३.००

सिद्ध दृष्टिजय योग—इस पुस्तक में ५३ सफल यो. सि. ७०

प्रयोगों का वर्णन है। प्रयोग, माथा, सेवन-विधि, गुण आदि देकर यह स्पष्ट लिख दिया है कि प्रयोग किस प्रकार प्राप्त हुआ तथा कहां सफलता के साथ व्यवहृत हुआ है। मू० १००

औषध स्वावलम्बन—३ वि० विद्यानारायण शास्त्री तुलसी, पान, आर्द्रक आदि सुगमता से प्राप्य औषधियों का प्रारम्भ में सक्षिप्त वर्णन देते हुए बाद में यह समझाया गया है कि वह औषधि किन-किन रोगों पर किस प्रकार कार्य कर सकती है। मू० २.००

सिद्ध योग (दो भाग)—पं. विश्वेश्वर दयाल वैद्य-राज। इस पुस्तक में अनेक सिद्ध योगों का रोगानुसार

वर्गीकरण करते हुए सग्रह किया है। मूल्य प्रथम भाग १.००, द्वितीय भाग ०.५०

वैद्य जीवनम्—श्री लोलम्बराव कृष्ण संस्कृत में प्रयोगों का सग्रह है। सरल हिन्दी टीका की गई है। टीकाकार पं० किशोरीदत्त शास्त्री मूल्य ०.७५, पं० काली-चरण पाडेय एम. ए. कृत १२५, केशवदास जी १.००

वैद्य बाबा का बस्ता—जैसा कि नाम से प्रगट है, श्री बंसरीलाल जी साहनी द्वारा रोगानुसार वर्गीकरण करते हुए लगभग ६५० प्रयोगों का सग्रह है। पुस्तक का आकार डायरी के समान है। सजिल्द १.२५

नित्योपयोगी चूर्ण संग्रह—नित्य उपयोग में आने वाले १३१ चूर्णों का संग्रह विभिन्न ग्रन्थों से किया गया है। उसके बनाने की विधि, मात्रा, अनुपान एवं गणों का वर्णन किया है। मू. १.२५

नित्योपयोगी क्वाथ संग्रह—क्वाथ चिकित्सा, आयुर्वेद की प्राचीन, अल्प व्यय साध्य एवं आशुफलप्रद चिकित्सा है। इस पुस्तक में १६ क्वाथों का सग्रह प्रकाशित किया गया है। मू. १.२५

नित्योपयोगी गुटिका संग्रह—३२३ बूटियों (गुटिकाओं) का उपयोगी सग्रह। मू० २.००

अनुभूतयोग चिन्तामणि—डाक्टर गणपतिसिंह वर्मा राजवैद्य। वर्गानुसार रोगों का वर्णन कर तत्पश्चात् उपयोगी नुस्खे दिए गए हैं जो कि सस्ते, सरल एवं आशु-फलप्रद हैं। अल्प काल में पाच संस्करण हो जाना ही इसकी उत्तमता का प्रमाण है। मूल्य प्रथम भाग ४२५, द्वितीय भाग ४००

सिद्ध भैषज्य संग्रह—चूर्ण, वटी, तैल अवलेह आदि वर्गानुसार अनेक सिद्ध औषधियों का विवेचन किया गया है। अन्त में ज्वर, अतिसार आदि रोगों पर प्रयुक्त को

जाने वाली औषधियों की सूची विस्तृत रूप से दी गई है। सजिल्द मू. ८.००

देहाती अनुभूत योग सग्रह—(दो भाग) अनुवादक अमोजकचन्द शुक्ल—देहाती वस्तुओं से उत्तमोत्तम प्रयोगों को बनाने की विधियां वर्णन की गई हैं। दोनों भागों को मिलाकर लगभग ६५० प्रयोग दिये हैं। सजिल्द मूल्य प्रथम भाग ६.००, द्वितीय भाग ७.००

डाक्टरी नुस्खे—डाक्टर राधावल्लभ पाठक—अनेक अचूक डाक्टरी नुस्खों का संग्रह सजिल्द मूल्य ५००।

अनुभूत योग चर्चा—लेखक बंसरीलाल साहनी—प्रथम भाग में २०७ प्रयोगों तथा द्वितीय भाग में ४३३ प्रयोगों का संग्रह है। इस पुस्तक में अति सरल प्रयोग वर्णित हैं। मूल्य प्रथम भाग २.५०, द्वितीय भाग ३५०

अनुभूत योग—दो भाग में लगभग १५० प्रयोगों की निर्माण विधि, मात्रा, अनुपान एवं उनके गुणों का विस्तृत विवेचन किया है। मूल्य प्रत्येक भाग का १.००

सिद्धयोगसंग्रह—आयुर्वेद मार्तण्ड श्री यादव जी त्रिक्रम जी आचार्य के द्वारा अनुभूत सफल प्रयोगों का सग्रह। हर चिकित्सक के लिये उपयोगी पुस्तक है। इसके सभी प्रयोग पूर्ण परीक्षित और सद्यः लाभदायक हैं।

रसतंत्रसार व सिद्ध प्रयोग संग्रह—संशोधित अष्टम संस्करण। इस ग्रन्थ में रस-रसायन, गुटिका, आसव, अरिष्ट, पाक, अवलेह, लेप-सेक, मलहम, अजनादि सभी प्रकार की आयुर्वेदिक औषधियों के सहस्रशः अनुभूत एवं शास्त्रीय प्रयोग तथा विस्तृत गुणधर्म विवेचन हैं। प्रथम भाग ६.०० सजिल्द १२.००, द्वितीय भाग ६०० सजिल्द ७.५०

एलोपैथिक नुस्खा २००

होमियोपैथिक नुस्खा १२५

होमियो बायोकेमिक पुस्तकें

आर्गेनन—यह होमियोपैथी की मूल पुस्तक है जिसमें इस पैथी के मूल प्रवर्तक महात्मा सैमुएल हैनिमैन के २६१ सूत्र हैं। इस पुस्तक में इन्ही पर डा० मुग्धप्रसाद शर्मा ने व्याख्या इतनी सुन्दर और सरल की है कि हिन्दी जानने वाले इन सूत्रों का मन्तव्य भलीभांति समझ सकते हैं। बिना इस पुस्तक के होमियोपैथी को जानना दुराशा मात्र है ३८८ पृष्ठ सजिल्द मू. ४००

इन्जेक्शन चिकित्सा होमियो—लेखक डा० सुरेशप्रसाद शर्मा इसमें होमियोपैथी इन्जेक्शनों का वर्णन है साथ ही होमियोपैथी औषधियों से इन्जेक्शन बनाना आदि भली-भांति बताया है १७५

ज्वर चिकित्सा—उत्तर प्रदेशीय सरकार में पुरस्कार प्राप्त इसमें सभी प्रकार के ज्वरों की एलोपैथिक, आयुर्वेदिक एवं यूनानी मत से चिकित्सा वर्णित है। मू. २००

पशु चिकित्सा होमियो—यह आयुर्वेदिक तथा होम्यो-पैथिक दोनों से सम्बन्धित पशु-चिकित्सा पर बहुत उपयोगी साहित्य है मू० २.१२

प्रिंस मेटेरिया मैडिका (कम्परेटिव)—डा० सुरेशप्रसाद शर्मा प्रिंस होम्योपैथिक कालेज के प्रिंसिपल द्वारा प्रणीत यह होम्योपैथिक मेटेरिया मैडिका है। श्रीरो से इसमें बहुत कुछ विशेषता है। थेराप्युटिक ही नहीं इसमें फार्मो-पिया भी सम्मिलित की गई है। प्रत्येक औषधियों के मूलद्रव्य, प्रस्तुत विधि, वृद्धि, उपशय, प्रमुख एवं साधारण लक्षणों आदि सभी विषयों का वर्णन किया गया है। १३७२ पृष्ठों का मूल्य केवल ६.००

किंगहोमियो मिक्श्चर्स—श्री शंकरलाल गुप्ता। यह पुस्तक होमियोपैथिक डाक्टरों के दैनिक व्यवहार के लिए अत्युपयोगी है। मूल्य २५०

किंगहोमियो मिक्श्चर्स एवं पेटेंट मेडीसिन गाइड—श्री डा० शंकरलाल गुप्ता। इसमें होमियोपैथिक दृष्टि से रोग का परिचय, कारण, लक्षण, रोग की चिकित्सा आदि पर उत्तम प्रकाश डाला गया है। मू० ७.५०

होमियो मेटेरिया मैडिका (रेपर्टरी सहित)—डा० विलियम बोर्कि—अब तक यह पुस्तक अंग्रेजी भाषा में थी जिसका यह सरल हिन्दी भाषा में अनुवाद है। मेटेरिया मैडिका अध्याय के बाद रेपर्टरी अध्याय लिखा गया है। लगभग १८०० पृष्ठ मूल्य १५.००

होमियोपैथिक लेडी डाक्टर (छठा संस्करण)—इस पुस्तक में स्त्री रोगों की सरल होमियोपैथिक चिकित्सा दी गई है। पाच संस्करण शीघ्र ही समाप्त हो जाना इस पुस्तक की उपादेयता का द्योतक है। मूल्य १.६२

होमियोपैथिक नुस्खा—डा० श्यामसुन्दर शर्मा—इस पुस्तक में अनेक उपयोगी होमियोपैथी नुस्खे दिये हैं। मू० १२५

संपज्यसार—होम्योपैथी की पाकेट गुटिका। सभी रोगों में दवाओं के प्रयोग व मात्राये दी हैं। मूल्य २.००

भारतीय औषधावली तथा होमियो पेटेंट मैडिसन—डा० सुरेशप्रसाद ने इस पुस्तक में उन औषधियों को लिया है जो भारतीय औषधियों से तैयार होती हैं। साथ ही शर में कुछ होम्योपैथिक पेटेंट औषधियों को वह किस रोग में दी जाती हैं, दिया है। मूल्य १५०

रिलेशन शिप—नित्य व्यावहारिक औषधियों का सत्य व अनुसरणीय प्रतिपेक्षक तथा विपरीत औषधियों का संघट्ट किया गया है। मू० २.००

सरल होमियो चिकित्सा—इसमें सभी स्त्री पुरुष के स्वास्थ्य नियमों को बताया है तथा उनसे विपरीत होने वाले सभी रोगों की होमियोपैथी चिकित्सा दी गई है। रोग वर्णन तथा चिकित्सा दोनों ही अत्यन्त सरल और समझाकर लिखे गये हैं। मू० ४.५०

रोग निदान चिकित्सा—इस छोटी पुस्तक में १०० पृष्ठों में रोगी की परीक्षा विधि व ५० पृष्ठों में होमियोपैथी एवं आयुर्वेदिक चिकित्सा है। मूल्य २.०

स्त्री रोग चिकित्सा—डा० सुरेशप्रसाद शर्मा लिखित स्त्री-जननेन्द्रिय के समस्त रोग, गर्भाधान, प्रसव के रोग तथा स्त्रियों को होने वाले अन्य सभी रोगों का निदान व चिकित्सा दी है। मू० ४५०

होमियोपैथिक मेटेरिया मैडिका—जिन्हे मोटे-मोटे ग्रंथ पढ़ने का समय नहीं है उनके लिए यह मेटेरिया मैडिका बहुत उपयुक्त है। सजिल्द ४० पृष्ठ मूल्य ३.७५

होमियो मेटेरिया मैडिका—डा० श्यामहाय भार्गव द्वारा रचित। सभी आवश्यक विषय हैं कोई छूटने नहीं पाया है। ५६१ पृष्ठों की सजिल्द पुस्तक का मूल्य ५.००

होमियो चिकित्सा विज्ञान—(Practice of medicines)—ले० डा० श्यामसुन्दर शर्मा। प्रत्येक रोग का खण्ड खण्ड रूप में परिचय, कारण, शारीरिक विकृति, उपद्रव, परिणाम और आनुषङ्गिक चिकित्सा के साथ आरोग्य चिकित्सा का वर्णन है। सजिल्द मूल्य ३.५०

बारह तन्त्र औषधियाँ—इसमें प्रारम्भ में १२ मूल औषधियों के विषय में लगभग १८० पृष्ठों में पर्याप्त जानकारी प्रदान करने के पश्चात् रोगानुसार बायोकेमिक चिकित्सा विस्तार से दी है। छठा संस्करण मू० ७००

होमियोपैथिक संग्रह—प्रथम भाग—इसमें पूर्ण होमियोपैथिक विधान (Organon), मेटेरिया मैडिका, रेपर्टरी तथा नुस्खे दिये गये हैं। मू० १०.००

होमियोपैथिक संग्रह—दूसरा भाग—इसमें मेटेरिया मैडिका का होम्यो विस्तारपूर्वक दिया गया है। औषधियों के प्रचलित नाम, मदर टिक्चर तथा डाइल्यूशन बनाने की विधि, औषधि चिन्ह, कच्चे रूप में इसका प्रयोग, होम्योपैथिक प्रविज्ञ तथा औषधियों के सम्बन्ध दिये हैं। मू० १५.००

कालरा या हैजा—इय महाव्याधि पर सुन्दर सामग्री प्रस्तुत है। प्रत्येक अवस्था पर औषधियों का संग्रह मू० ३००

बायोकेमिक चिकित्सा—बायोकेमिक चिकित्सा सिद्धांत

के सम्बन्ध में आवश्यक बातें तथा बारहों औषधियों के वृहद् मुख्य लक्षण और किन-किन रोगों में उनका व्यवहार होता है, सरल ढंग से समझाया है। पृष्ठ ४३६ मू. ४.००

वायोकैमिक रहस्य--(नवम् संस्करण) वायोकैमिक क्या है ? इस विषय पर पुस्तक सभी आवश्यक अङ्गों की जानकारी देती है तथा बारहों दवाओं का भिन्न भिन्न रोगों पर सफल वर्णन किया गया है। सजिल्द मू० ३.००, कैलाशभूषण लिखित १.५०

वायोकैमिक मिक्चर—बारहों क्षारों का विभिन्न रोगों में मिक्चर रूप व्यवहार करना यह पुस्तक बताती है। मूल्य ०.७५

होमियो पारिवारिक चिकित्सा—लेखक डा० सुरेश प्रसाद शर्मा। प्रत्येक रोग के लक्षण एवं उनकी होमियो-

पैथिक चिकित्सा विस्तृत रूप से दी गई है। आधुनिक वैज्ञानिक विवेचन भी साथ में दिया गया है। पृष्ठ लगभग १६००। मूल्य ६.००

होमियोपैथिक नुस्खा	डा० श्याम सुन्दर शर्मा	१.२५
थाब की चिकित्सा	श्यामसुन्दर शर्मा	१.००
निमोनिया चिकित्सा	डा० बी. एन. टंडन	०.७५
" "	डा० सुरेशप्रसाद	०.७५
होमियो थाइसिस चिकित्सा	" "	०.७५
होमियोटाइफाइड चिकित्सा	डा० सुरेशप्रसाद	०.७५
होमियो पाकेट गाइड	" "	१.००
ग्रह चिकित्सा	" "	२.२५
" "	डा० बी. एन. टंडन	१.५०
सरल होमियो पारिवारिक चिकित्सा	डा० श्यामसुन्दर शर्मा	५.००
होमियो फार्माकोपिया	डा० बी. एन. टंडन	२.००

प्राकृतिक चिकित्सा की पुस्तकें

रोगों की सरल चिकित्सा (तीसरा परिवर्तित संस्करण) लेखक श्री विट्ठलदास मोदी। १०,००० से अधिक रोगियों पर किये गये अनुभव के आधार पर लिखी गई हिन्दी की यह प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी श्रेष्ठ पुस्तक है, अब तक इसकी पन्द्रह हजार प्रतियां बिक चुकी हैं। पृष्ठ सख्या ३५०, बढ़िया पक्की जिल्द मूल्य ४.००

बच्चों का स्वास्थ्य और उनके रोग—बच्चों के पालन-पोषण की विधि के साथ साथ उनके रोगों होने पर उन्हें रोगमुक्त करने की विधि इस पुस्तक में विस्तार से दी गई है। मूल्य केवल ३.००

रोगों की नई चिकित्सा—लेखक लूईकूने। यद्यपि प्राकृतिक चिकित्सा का बहुत पहले आविर्भाव हो चुका था पर हिन्दुस्थान में प्राकृतिक चिकित्सा कूने की पुस्तक 'न्यू साइन्स आफ हीलिंग' के साथ ही आई। कूने की इस पुस्तक का ही 'रोगों की नई चिकित्सा' भावात्मक अनुवाद है। पृष्ठ २६०, बढ़िया छपाई मूल्य २.००

प्राकृतिक जीवन की ओर—मिट्टी, पानी, धूप, हवा और भोजन की सहायता से नये पुराने सब रोगों को दूर करने वाली दवा स्वास्थ्य बढ़िया बनाने की विधि सिखाने वाली जर्मन पुस्तिका का अनुवाद मूल्य २.५०

जीने की कला—यह पुस्तक आपका मानसिक बल बढ़ायेगी, चिन्ताओं से मुक्त करेगी तथा आपके सामने वे सारे रहस्य खोलकर रख देगी जिसके कारण मनुष्य स्वस्थ

बनता है। मूल्य १.२५

स्वास्थ्य कैसे पाया ?—इस पुस्तक में स्वास्थ्य को उत्तम बनाने और लोगों की रोगों से मुक्ति पाने की आत्म-कथाएँ पढ़ स्वस्थ रहने का सही तरीका जान। मूल्य १.५०

उपवास के लाभ—उपवास की महिमा, उपवास करने की विधि और रोगों के निवारण में उपवास का स्थान बताने वाली पुस्तक मू. १.५०

उठो ?—इस पुस्तक को पढ़े और दुःख, परेशानी और मुसीबतों से छुटकारा पाकर जीवन सरल बनायें मूल्य १.००

आदर्श आहार—भोजन से स्वास्थ्य का क्या सम्बन्ध है और भोजन द्वारा रोग का निवारण कैसे किया जा सकता है बताने वाला एक ज्ञानकोष मू. १.००

आहार चिकित्सा—आहार द्वारा रोग निवारण की प्राचीन विधि इस पुस्तक में सरल भाषा में समझाई है। इसके लेखक श्री विट्ठलदास मोदी हैं। मू. १.५०

सर्दी जुकाम खांसी—इन रोगों के कारण, उनको दूर करने की सरल घरेलू विधि और उनसे बचने का रास्ता बताने वाली एक अत्यन्त उपयोगी पुस्तक। मूल्य ०.७५

योगासन—लेखक आत्मानन्द। योगासन हिन्दुस्तान के ऋषियों द्वारा संपादित प्राचीनतम प्रणाली है। योगासन की विधियाँ और योगासनों द्वारा रोग-निवारण की कला की जानकारी प्राप्त कीजिये। मू. केवल २.००

दुग्धकल्प—दूध में क्या गुण हैं ? इससे इलाज

कि प्रकाश किया जाता है? दूध से बनी विभिन्न वस्तुओं का हमारे स्वास्थ्य पर कैसा प्रभाव पड़ता है आदि वर्णन इस पुस्तक में पढ़िये। मू० ४००

स्वास्थ्य के लिये शाक-तरकारियां (चतुर्थ संस्करण) शाक-तरकारियां जो हम रोजाना खाते हैं इनका मनुष्य के स्वास्थ्य और सौन्दर्य से क्या सम्बन्ध है, कौन-कौन सी शाक-तरकारियां कब और कैसे खानी चाहिए आदि सभी बातें इस छोटी सी पुस्तक में हैं। मू० २.००

स्वास्थ्य और जल चिकित्सा (छठा संस्करण) — लेखक केदारनाथ गुप्ता एम० ए० । इसमें जल-चिकित्सा के सारे सिद्धान्तों का बड़ी सरल भाषा में प्रतिपादन किया गया है। पानी के द्वारा समस्त रोगों की चिकित्सा कैसे करें? यह इस पुस्तक में पढ़िए। मू० २.००

दैनन्दिनी रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा — लेखक कुलरजन मुखर्जी । इस पुस्तक में ज्वर, प्रतिश्याय, अतिसार, प्रवाहिका, फोड़ा, फुन्सी, घाव, सिर-दर्द, हैजा, नेचक आदि रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा दी गई है। मू० ४.०० मात्र

पुराने रोगों की गृह-चिकित्सा — लेखक डा० कुलरजन मुखर्जी । इस पुस्तक में अजीर्ण, सग्रहणी, श्वास, यक्ष्मा, कैसर, मधुमेह, दाद, उन्माद, रक्तचाप, अश्वरी, नपुंसकता, अण्डवृद्धि आदि सभी जीर्ण रोगों की प्राकृतिक-चिकित्सा दी गई है। ४.००

प्राकृतिक शिशु-चिकित्सा — लेखक डा० सुरेशप्रसाद शर्मा । शिशुओं के विभिन्न रोग किस कारण से होते हैं? बच्चा इनका नाम-मात्र व्यय में किस प्रकार उपचार किया जाय? बच्चों को निरोग रखने के उपाय एवं विविध प्रकार के स्नान इस पुस्तक में हैं। मू० २००

देहाती प्राकृतिक-चिकित्सा — इस पुस्तक में नेत्र, कर्ण, शसिका, दन्तरोग, मुख तथा कंठरोग, श्वास, कास, अजीर्ण, विशूचिका, प्रवाहिका, अतिसार, सग्रहणी, कृमिकूल, मूत्राश्रय, दाद, श्वित्र, नपुंसकता आदि रोगों के उपयोगी प्रयोग दिए गए हैं। मूल्य सजिल्द ५००

पारोग्य साधन — महात्मा गांधी द्वारा गुजराती भाषा में लिखित पुस्तक का यह हिन्दी अनुवाद है। पारोग्य का सच्चा अर्थ बताने वाली ऐसी दूसरी पुस्तक सापेक्ष हो मिले। मू० केवल ०.८७

प्राकृतिक निदान — प्राकृति निदान का मूल रूप

जर्मनी भाषा की एक पुस्तक है जिसका कि अनुवाद किया गया है। अपने विषय की सर्वश्रेष्ठ पुस्तक है। अन्त में ५२ फोटो चित्रों द्वारा विभिन्न — प्राकृतियों का ज्ञान कराया गया है। बादीएन का इलाज बहुत विस्तृत रूप से दिया गया है। सजिल्द मूल्य २.५०

जल चिकित्सा — श्री राखालचन्द्र चट्टोपाध्याय बी० एल० । अनुवादक पं० ईश्वरीप्रसाद शर्मा । इस पुस्तक के तीन भाग हैं। तृतीय भाग में सब तरह के स्त्री-रोगों का ज्ञान दिया गया है। मू० प्रथम भाग व द्वितीय भाग समाप्त, तृतीय भाग १.५०

तदुस्त कैसे रहे? — बर्नर मकफैडन — इसमें अनेकों चित्र देते हुए व्यायामों का बड़े सुन्दर ढंग से वर्णन किया गया है। — मूल्य ३ रुपया

स्वास्थ्य-साधन श्री रामदास गौड़ सजिल्द ४.००

दमा-श्वासखामी का इलाज डा युगलकिशोर चौधरी ०.५०

नवीन चिकित्सा-पद्धति " " १.२५

सूर्योदय " " १.००

व्यायाम काया कल्प " " २.००

चिकित्सा-सागर " " ०.७०

मै निरोग हूँ या रोगी " " ०.६२

कपड़ा और तन्दुस्ती " " ०.५६

धरेलू कुदरती इलाज केदारनाथ गुप्ता १.००

जल-चिकित्सा (पानी का इलाज)

डा० युगलकिशोर चौधरी १.००

दुग्धकल्प व दुग्ध-चिकित्सा डा. युगलकिशोर चौधरी १.२५

नेत्र-रक्षा व नेत्र-रोगों की

प्राकृतिक-चिकित्सा " " ०.७५

प्राकृतिक-चिकित्सा पथप्रदर्शक " " ०.३७

" " प्रश्नोत्तरी " " ०.५०

" " सागर " " ०.७५

प्राकृतिक-चिकित्सा पं० चन्द्रशेखर १.००

बच्चों का पालन और चिकित्सा

युगलकिशोर चौधरी ०.७५

मलेरिया मोतीभरा न्यूमोनिया " " ०.७५

भिन्न-भिन्न रोगों की प्राकृतिक-चिकित्सा " " ०.५०

स्त्री-रोग चिकित्सा " " ०.७५

सूर्य रश्मि चिकित्सा वैद्य वाकेलाल गुप्ता ०.७५

विजली की मशीन, शारीरिक चित्रावली, पत्थर के खरल

चिकित्सकोपयोगी उपकरण आदि के लिए

दाऊ मैडिकल स्टोर्स, विजयगढ़

की सेवायें स्वीकार करें।

विवरण एवं मूल्यादि यहां देखें।

चिकित्सोपयोगी नवीन उपकरण

एक सफल चिकित्सक के लिये यह अत्यन्त आवश्यक है कि वह रोगी का सही निदान करे तथा उसकी चिकित्सा में औषधि-प्रयोग के साथ आधुनिकतम यन्त्र-शस्त्रों का प्रयोग भी आवश्यकतानुसार करे। इन आधुनिक यन्त्र शस्त्रों के प्रयोग से आपको तो अपनी चिकित्सा में सफलता मिलती ही है साथ ही रोगी पर भी आपके प्रति बहुत अनुकूल प्रभाव पड़ता है। हमने अपने स्टोर्स में नवीन-नवीन यंत्रशस्त्रों का विक्रयार्थ विशाल संग्रह किया है। चिकित्सको को चाहिए कि वे - आवश्यकता-नुसार इन वस्तुओं को मंगाकर रखे तथा अपने चिकित्सा-कार्य में सफलता एवं यश प्राप्त करें।

डाइग्नोस्टिक सैट—इस सैट द्वारा नाक, कान तथा गले को अन्दर से देखते हैं। इसमें एक टार्च होती है जिसमें २ सैल डाले जाते हैं। उस टार्च के ऊपर कान देखने का अंग, नासिका प्रेक्षण यन्त्र तथा गले व जबान देखने की जीभी तीनों में से कोई सा एक फिट हो जाता है। इसमें प्रकाश की व्यवस्था होने से बहुत सुविधा रहती है। साथ ही रोगी पर प्रभाव भी पड़ता है। इसका प्रत्येक चिकित्सक के पास होना अत्यन्त आवश्यक है। सैल सहित पूरे सैट का मूल्य केवल ३६००

चिपकने वाली पट्टी (Adhesive Plaster)—पीठ, पेट, छाती या किसी अन्य ऐसे स्थान पर बांधें जहाँ पर पट्टी बांधने में असुविधा हो तो आप इसका प्रयोग करें। यह उसी स्थान पर काट कर चिपका दी जाती है। मूल्य (१ इंच × ५ गज) २.००

आमाशय प्रक्षालिनी नलिका (stomach wash tube)—यह प्रत्येक चिकित्सक के लिए अत्यन्त आवश्यक वस्तु है। किसी विष के खा लेने पर तुरन्त ही प्रक्षालन की आवश्यकता होती है जो कि इसी नलिका की सहायता से किया जाता है। मूल्य--७००

नमक का पानी चढ़ाने का यन्त्र (saline apparatus)—हैजा में नमक का पानी चढ़ाना चिकित्सक के

लिए अत्यन्त आवश्यक है जो कि इसी यन्त्र की सहायता से चढ़ाया जाता है। मूल्य १२५०

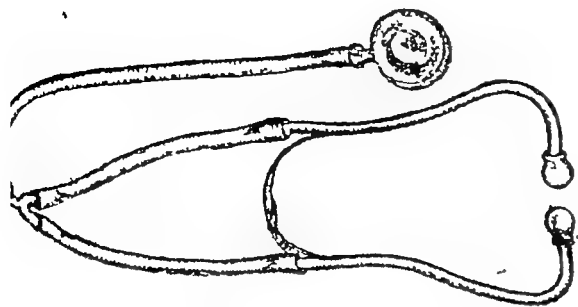


आंख घोंने का ग्लास—किसी वस्तु का कण या उड़ता हुआ कोई छोटा सा कीड़ा आंख में पड़ जाने पर निचलना कठिन हो जाता है और वह बड़ा कण्ट देता है। इस ग्लास में जल भरकर आंख में लगा देने पर आसानी से निकल जाता है। मूल्य १००

शर्करामापक यन्त्र—मधुमेह रोग में चिकित्सक के लिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि उसे मूत्र में जाने वाली शर्करा की प्रतिशत मात्रा ज्ञात हो। बिना प्रतिशत मात्रा ज्ञात हुए अनुमान द्वारा Insulline का प्रयोग कभी-कभी रोगी को घातक सिद्ध होता है। रोगी स्वास्थ्य लाभ कर रहा है या नहीं यह भी आप इसी यन्त्र द्वारा निश्चयपूर्वक कह सकते हैं। मूल्य केवल ५.००

रक्तचापमापक यंत्र—अनेक रोगों में रोगी का रक्तचाप (Blood pressure) जानना आवश्यक है। अल्प कर्म के पश्चात् तो इसका प्रयोग रोगी की स्थिति जात रखने के लिए अत्यन्त आवश्यक है। इन प्रकार के आधुनिक यन्त्रों का प्रभाव भी रोगी पर बहुत अच्छा

है तथा इससे चिकित्सको को अपनी चिकित्सा में भी रहती है। प्रत्येक वैद्य को यह यन्त्र अवश्य रखना चाहिए। मू० १२५.००



स्टेथिस्कोप (वक्ष परीक्षा यन्त्र)—इस यन्त्र से सुविधा है। साथ ही आजकल के जमाने में चिकित्सक का ज्ञान भी इसी में है कि वे इस प्रकार के यन्त्रों को हार में लाते हुए रोगियों पर अपनी धाक जमाये। भारतीय उत्तम १०.००, एक चैस्ट पीस वाला गानी बढ़िया सर्वोत्तम ४०.००, केवल चैस्ट पीस (भारतीय) ४००

स्टेथिस्कोप रखने का थैला—स्टेथिस्कोप की रबड़ (ली) नमी आदि से गल जाती है। हमने बढ़िया थैले के स्टेथिस्कोप रखने के बहुत सुन्दर वेग बनवाये। इसमें एक ओर आप स्टेथिस्कोप रख सकते हैं तथा हर नाम का कार्ड लगाने का स्थान है, हाथ में लटका जा सकता है। दो जेबों का मू० ५५०

जिप (जजीर) लगा एक जेब का चमड़े का आधार (इसमें नाम का कार्ड नहीं लगाया जा सकता) एक जेब है) मूल्य ४५०

मोतीभला देखने का शीशा-मोतीभला (Typhoid) के रोग बहुत सूक्ष्म होने के कारण देखने में नहीं आते इस-लिए कभी-कभी निदान करने में बड़ी भूल हो जाती है, इस रोगी के द्वारा वे दाने बड़े-बड़े दीख पड़ते हैं तथा भगानो से पहिचान सकते हैं। प्लास्टिक का हैंडिल छोटा २५०, बढ़िया बड़ा ३.००; धातु का हैंडिल सर्वोत्तम ४.२५, बड़ा ५५०

मरहम मिलाने की छुरी—स्पेटुला (Spatula) पेशी का हैंडिल मूल्य १२५, धातु का हैंडिल १.७५

मरहम मिलाने की प्लेट (चीनी की)—साइज ४×४ १.००, ६×६ इंच १२५, ८×८ इंच ३५० रु०

सतति निरोध (Birth control) के लिए—पुरुषों को फ्रैच लैडर साधारण ०.५० (१ दर्जन ५००), बढ़िया ०.७५ (१ दर्जन ७५०), क्रोकोडायल फ्रैच-लैडर सर्वोत्तम-एक ओर चिकना तथा दूसरी ओर खुर-दरा १.०० (१ दर्जन १०.००)

स्त्रियों को चैकपैसरी—जापानी ०.८७ (१ दर्जन ८.५०), डाइफ्राम (डच) पैसरी बढ़िया २.५० (१ दर्जन २५.००)

नोट—उपयुक्त कोई भी सामान एक दर्जन से कम मंगाने पर एक नग का जो मूल्य लिखा है वह ही लगाया जायगा, दर्जन वाला मूल्य नहीं। डाइफ्राम (डच) पैसरी ६ नग मंगाने पर १२.५० लगाये जायेंगे।

रिंगपैसरी रबड़ की—१ पैसरी का मूल्य ०.७५, होज पैसरी (Hodge passery)—मूल्य ०.८७

किडनी ट्रे (Kidney tray)—ज्ञान धोने के समय लगाने के लिए ६ इंची २२५, ८ इंची २.७५, १० इंची ३.२५, ८ इंची नाइलोन की (न टूटने वाली सुन्दर) ३.२५

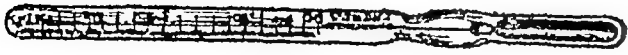
सस्पेंसरी बेन्डेज—यह बड़े हुए अण्डकोषों को सभालने के काम आती है। यह पेटो (Belt) की भांति कमर में कस जाती है तथा एक जाली का बना थैला इस प्रकार लगा रहता है कि अण्डकोष उसमें रख जाते हैं। लंगोट बांधने से अण्डकोष लटके नहीं रहते लेकिन उन पर कसाव पड़ता है जो कि अवाछनीय है लेकिन इस बेन्डेज में ऐसा नहीं होता है। इलास्टिक लगी हुई है। मूल्य केवल १५०

हीमोग्लोबिन स्केलबुक (Haemoglobin scale book)—बिना किसी यन्त्र की सहायता के हीमोग्लोबिन की प्रतिशत मात्रा ज्ञात करे। मूल्य केवल २००

पैन टार्च—यह टार्च जेब में पेन की तरह लगाई जाती है। इसमें बहुत पतले दो सैल पड़ने हैं। चिकित्सको के लिये गन्ने, नाक आदि की परीक्षा करने के लिए अत्यन्त उपयोगी है। यह टार्च मोटे पैन के बराबर बड़ी होती है मूल्य दो सैल सतति केवल १०.००

इंगी टार्च पर गुरो, जवान देखने, कान तथा नाक देखने की कांच की ठोस नली फिट हो जाती है जिनसे इन अङ्गों को आसानी से देखा जा सकता है। कपड़ा मढ़े

एक वक्म में रखे हुये पूरे सैट का मूल्य केवल २४.००



थर्मामीटर (तापमापक यन्त्र) जापानी—२.७५, भारतीय १.७५

थर्मामीटर केस—धातु के निकल किये क्लिप सहित १.५०

आटोमाइजर (Automizer)—गले में, नाक कान के अन्दर तक कोई दवा पहुँचानी है तो वह दवा इस यन्त्र में भरकर पहुँचायी जाती है। बहुत से चिकित्सक कागज की बत्ती बनाकर उसमें ओषधि को रखकर फूँक मारकर यह कार्य करते हैं। लेकिन इस प्रकार से ठीक प्रकार से ओषधि नहीं पहुँचती, कभी-कभी उलटी चिकित्सक के मुख में ओषधि पहुँच जाती है और काफी ओषधि व्यर्थ जाती है। इस यन्त्र को मँगाने पर आपको ये असुविधाये न रहेगी। एक यन्त्र मगाकर अपने चिकित्सालय में अवश्य रखे। मू. ८.५०

धमनी संदंश (Artery Forceps)—शल्य कर्म करते समय रक्तस्राव करती हुई धमनी को इससे पकड़कर रक्तस्राव रोका जाता है। छोटे तथा बड़े प्रत्येक प्रकार के शल्य कर्म में इसकी आवश्यकता पड़ती है। मूल्य ५ इंची ४.००, ६ इंची ५.००, स्टेनलैस स्टील की ५ इंची ६.२५, ६ इंची ७.००

सूचिका सदंश (Needle Holder)—शल्य कर्म में मांस तन्तु आदि एवं त्वचा को सीते समय सुई को इसी से पकड़ा जाता है। इसके बिना सीवन कर्म सम्भव नहीं। मू. ८.००, कैची की तरह का ४.५०

सूचिका (Needles)—सीवन कर्म के लिये ६ सुई का पैकिट (इंग्लैंड की) ४.००

शीशे पर लिखने की पेन्सिल—इस पेन्सिल से आप शीशा, प्लास्टिक तथा धातु के वर्तन आदि पर लिख सकते हैं। इसका उपयोग स्लाइड पर लिखने के, या अन्य कार्यों में भी किया जाता है। साधारण पेन्सिल पेन से आप शीशे आदि पर नहीं लिख सकते। मूल्य ०.७५

मसूढ़े चीरने का चाकू—सीधा १.३७, फोर्लिङ्ग २.२५

इंजेक्शन सिरिज

सम्पूर्ण कांच की २ सी.सी की २.७५, ५ सी.सी. की



४.००, १० सी.सी. की ६.००, २० सी.सी. की १०.००, ३० सी.सी. की १२.००, ५० सी.सी. की २५.००

ल्यूर लाक—२ सी. सी. की ६.००, ५ सी. सी. की ८.००, १० सी. सी. की १२.००।

ल्यूर लाक जापानी—२ सी. सी. की १०.००, ५ सी. सी. की १२.००, १० सी. सी. की १५.००, २० सी. सी. की २०.००, ३० सी. सी. की २५.००, ५० सी. सी. की ३२.००।

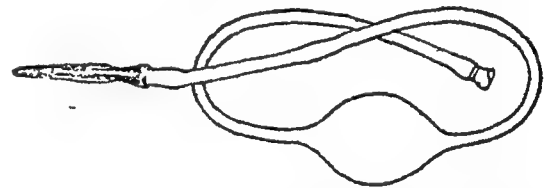
रिकार्ड सिरिज—२ सी. सी. की ११.००, ५ सी. सी. की १५.००।

नाइलोन की—२ सी. सी. की २.७५, ५ सी. सी. की ४.००, १० सी. सी. की ५.५०



परवाल उखाड़ने की चीमटी (Cilia Forceps)—आख में परवाल पड़ जाने पर उनका उखाड़ा जाना आवश्यक है। साधारण चीमटी की पकड़ में यह बाल (Cilia) नहीं आते। उपरोक्त चीमटी विशेषतः परवाल उखाड़ने को ही बनाई है। प्रत्येक चिकित्सक को एक चीमटी अपने पास अवश्य रखनी चाहिये। २.५०

इंजेक्शन की सुई (नीडल)—१ नग ०.७५



एनीमा सिरिज (वस्ति यंत्र)—इस यंत्र से जल या ओषधि-द्रव्य गुदा में आसानी से चढ़ाया जा सकता है। मूल्य खड़ का जर्मनी १४.००, भारतीय उत्तम ५.००

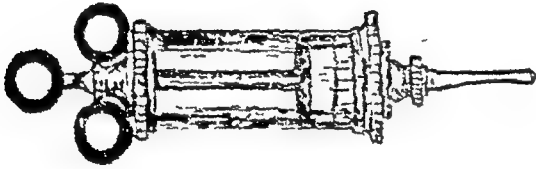
घाव में डालने की सलाई (Probe)—प्रायुर्वेद में यह एपणी शलाका के नाम से प्रसिद्ध है। घाव की गहराई, उसकी दिशा जानने तथा किसी नाड़ी व्रण में अन्दर गीरा भरने के लिए इसका पास में होना अत्यन्त आवश्यक है। मू. ०.३५

दवा नापने का ग्लास (Measuring Glass)—
कम्पाउन्डर अनुमान से दवा देकर कभी-कभी बड़ा अनर्थ
कर डालते हैं। अतएव हर चिकित्सक को इन ग्लासों को
अवश्य मगाकर रखना चाहिए। गलती कभी न होगी।
मूल्य २ ड्राम का (बूद नापने के काम आता है) ०.७०
१ औंस का ०.६०, २ औंस का १.००, ४ औंस का
१.२५

गरम पानी की थैली—ज्वर, पीड़ा, शोथ या अन्य
आवश्यक स्थानों पर इस थैली में गरम पानी भरकर
सुगमता से सिकाई की जा सकती है। मूल्य ५.००

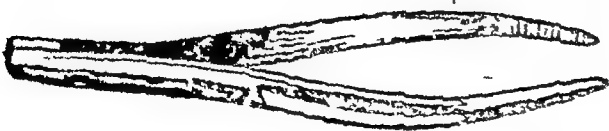
बरफ की थैली—तेज बुखार, प्रलापावस्था, शिर की पीड़ा
या अन्य व्याधियों में चिकित्सक सिरपर बरफ रखवाते
हैं। इस थैली में बरफ भरकर रखने से सुविधा रहती है,
रोगी को इसकी ठंडक पहुँचती है किन्तु उससे वह भीगता
नहीं है। मूल्य २.५०

गले व जवान देखने की जीभी—(Tongue Depre-
ssure)—गला देखने के लिए जब रोगी मुँह खोलता
है तब जीभ (जिह्वा) का उठाव गले को ढक लेता है और
गले में क्या बाधा है चिकित्सक नहीं देख पाता। इस
यन्त्र से जीभ दबाकर देखने से गला तथा अन्दर की जीभ
स्पष्ट दीखती है। मूल्य साधारण सीधी १ २५ फोल्डिङ्ग
२.००



कान धोने की पिचकारी—धातु की १ औंस ६.५०,
२ औंस की ७.५०, ४ औंस १०.००

विश्चूरी—इसका फलक पतला तथा तिरछा होता है।
इसके द्वारा भेदन-कार्य किया जाता है। सीधी का मूल्य
१ २५, फोल्डिङ्ग २.२५

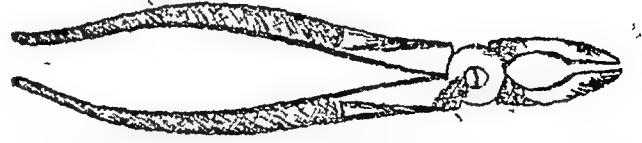


चीमटी—चीमटी ४ इंची ०.८७ ५ इंची १.००
पाँते में दवा लगाने की चीमटी २.००

चाहूँ—चाहूँ सीधा ५ इंची १.२५, फोल्डिङ्ग २.२५



आपरेशन करने का चाकू—इसमें हैंडिल प्रथक होता है
तथा काटने वाला ब्लेड प्रथक होता है जो कि खराब
होने पर बदला जा सकता है। मूल्य १ ब्लेड सहित ३.५०,
६ ब्लेडों सहित ५.५०

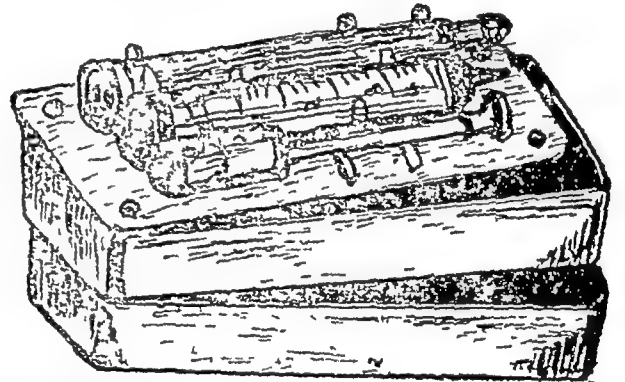


दांत निकालने का जमूड़ा (Tooth forceps
universal)—इससे दात मजबूती से पकड़कर उखाड़ा जा
सकता है। मूल्य ६.५०

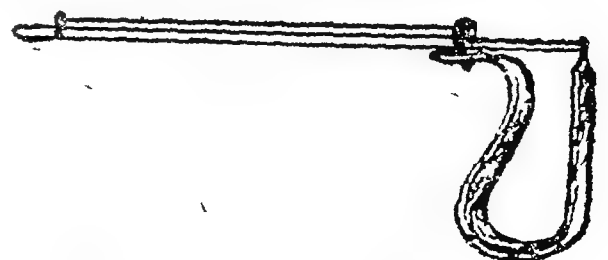
आख में दवा डालने की पिचकारी—१ दर्जन ०.४०



ग्लेसरीन की पिचकारी (प्लास्टिक की)—गुदा में
ग्लेसरीन चढ़ाने के लिये प्लास्टिक की उत्तम क्वालिटी की
पिचकारी। मूल्य १ औंस २.५०, २ औंस ४.००



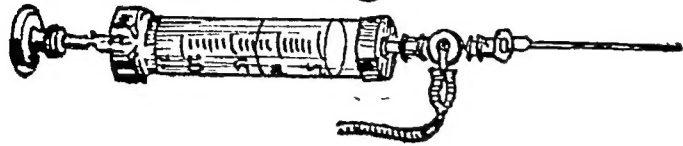
सिरिज केस निकाल के—सिरिज सुरक्षित रखने के
लिए १ केस २ c. c. की सिरिज के लिए २.००,
५ c. c. की सिरिज के लिए ३.००, १० c. c. की सिरिज
के लिए ५.००, २० c. c. की सिरिज के लिये १०.००
तथा ३० एवं ५० c. c. की सिरिज के लिए १५.००



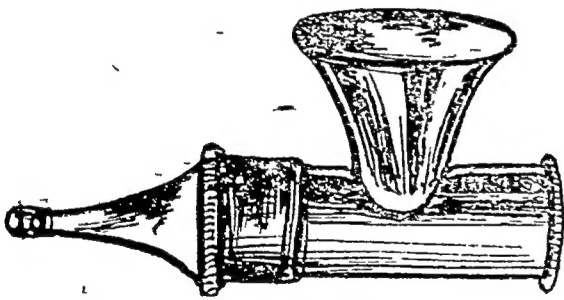
कान में से दाना निकालने का यन्त्र—कान में यदि कोई

अनाज का दाना आदि पड़ गया है तो उसे किसी साधारण चीमटी से निकालने का प्रयत्न कदापि न करे नहीं तो वह आगे सरक जायगा। यह यन्त्र दाने आदि को सुगमता से खींचकर लाता है। मूल्य २.००

आमाशय में दूध चढ़ाने की नली—जब रोगी की अवस्था इस प्रकार की हो कि वह मुंह द्वारा अपना आहार ग्रहण न कर सके यथा बेहोशी में, पक्षाघात में, किसी दौरे आदि में—तो आप इस नली द्वारा दूध या अन्य पोष्य-द्रव्य पदार्थ आमाशय में पहुँचा सकते हैं। ३.००



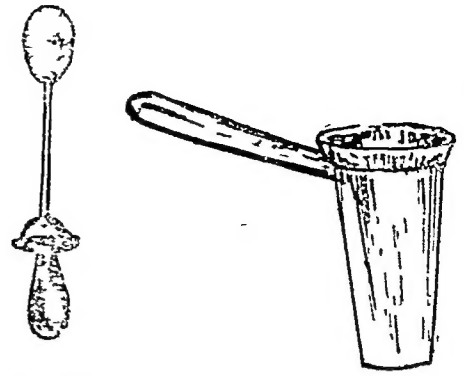
तीन मार्ग वाला यन्त्र (Three way Canula)—किसी रोगी को द्रव पदार्थ अधिक मात्रा में चढ़ाना है तथा आपके पास सिरिज उससे छोटी है तो आप इसका प्रयोग करे अथवा जो चिकित्सक बड़ी सिरिज द्वारा ठीक प्रकार इंजेक्शन नहीं लगा पाते वे इसका प्रयोग करे। प्रत्येक के लिए आवश्यक यन्त्र है। ऊपर चित्र में यह यन्त्र सिरिज में लगा हुआ दिखाया है। मू. ५.००



कान देखने का आला—कान में फुंसी है, सूजन है या किसी अनाज का दाना पड़ गया है और वह फूलकर, कण्ट दे रहा है तो उसे देखना कठिन हो जाता है। इस यन्त्र (आले) से कान के अन्दर का दृश्य स्पष्ट दीख पड़ता है। कपड़े से मढ़े एक सुन्दर लकड़ी के डिब्बे में रखा दो अतिरिक्त ईअरपीस सहित। मू. १२.५०

स्तनो से दूध निकालने का यन्त्र—छोटे स्तन में पकाव या फोड़ा हो जाने पर अथवा नवजात शिशु की मृत्यु हो जाने पर स्तनो में भरा हुआ दूध बड़ा परेशान करता है। इस यन्त्र द्वारा आसानी से दूध निकाला जाता है। मू. २.२५

हूर्निकेट—नस का इंजेक्शन लगाने के लिये आवश्यक मू. ०.७५



गुदा परीक्षण यन्त्र (proctoscope)—गुदा के अन्दर की परीक्षा करने के लिए यह एक आवश्यक यन्त्र है। अर्श अथवा अन्य गुद-रोगों के शल्य कर्म, क्षार कर्म, अग्निकर्म में इसका होना अत्यन्त आवश्यक है। इससे गुदा के अन्दर की स्थिति देखी जाती है। मूल्य साधारण १२.५०, टार्च के हैडिल पर लगे प्रकाश की बहुत उत्तम व्यवस्थायुक्त सैल सहित सुन्दर बक्से में रखा मू. ७५.००

मूत्र कराने की नली (कैथीटर)—मूल्य रबड़ का ०.७५, स्त्रियों के लिए धातु का १.२५, पुरुषों के लिये धातु का २.७५



जलोदर में उदर से पानी निकालने का यन्त्र—जलोदर रोग में उदर गह्वर से एव अंडवृद्धि में अंडकोषों से पानी निकालने के लिये इस यन्त्र का प्रयोग होता है। पानी निकाल देने से रोगी जल्दी स्वास्थ्य लाभ करता है तथा उस पर प्रभाव भी अच्छा पड़ता है। मू. ३.७५

आंख टेस्ट करने का चार्ट—साधारण तौर से आप इन चार्टों को रोगी से पढ़वा कर दृष्टि-परीक्षा कर सकते हैं। मूल्य ०.७५ प्रति चार्ट

मलहम लगाने का यन्त्र (Ointment introducer)—अर्श रोगी को गुदा में मलहम लगाने के लिए उपयोगी। मूल्य २.५०

आपेक्षिक घनत्वमापक यन्त्र (Urinometer)—मूत्र अथवा अन्य द्रव का आपेक्षिक घनत्व इस यन्त्र द्वारा मापलूम किया जाता है। मू. १.५०, बड़ा (१००० से २००० तक चिह्न वाला) २.००

रबड़ के दस्ताने—चीड़-फाड़ करते समय सक्रमण से रोगी को और अपने को



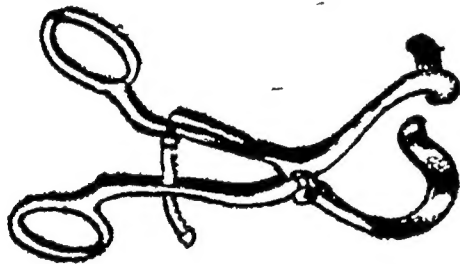
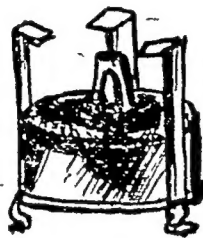
वचाने के लिए चिकित्सक इन दस्तानों की हाथ में पहनते हैं। मू. १ जोड़ी ३.५०

कैची—५ इंची साधारण २००, मुड़ी हुई ४ इंची २.१२, ५ इंची २२५, कैची एक ओर की मुड़ी हुई ४ इंची २.५०, ५ इंची ३००, कैची, सीधी ४ इंची बढ़िया २.००

काटे (Scales)—अंग्रेजी बैलेंस की तरह की कीमती दवाओं को सही व आसानी से तोलने के लिए व्यवहार में लाने चाहिए। निकिल पालिश, लकड़ी के बक्स के अन्दर रखे हैं मूल्य बाटो सहित पीतल का निकिल किया १५.००

हूम—इससे फोड़ा आदि धोने में बड़ी सुविधा रहती है। इससे एनीमा लगाया जाता है। मू० रबड़ की टोटनी आदि से पूर्ण २ पिंट का ५००, ४ पिंट का ७.५०, २ पिंट का नाइलीन का सुन्दर पात्र रबड़ टोटनी सहित ७५०

स्प्रिट लैम्प---थोड़ी दवा गरम करनी हो अथवा सूखी दवा से इजेक्शन के लिए दवा तैयार करनी हो तब इस लैम्प की सहायता लेनी पड़ती है। मूल्य काच का २००, धातु का दो आँस का ३.५०, ४ आँस का ४.००



मुख-विस्फारक (Mouth gag)---मुख के अन्दर परीक्षा करते समय या कोई दवा लगाते समय या कोई शल्य कर्म करते समय, किसी विष के खा लेने पर आमाशय प्रक्षालनी-नलिका के प्रयोग में रोगी के मुख का खुला रहना आवश्यक है जो इसी यन्त्र की सहायता से मुना रखा जाता है। मूल्य १०००

उन्नामक तैयार करवाया है जो कि प्रत्येक दात के लिए एक यही काम करेगा। मूल्य ६.००

नासिका प्रोक्षण यन्त्र---नाक में सूजन है, फुन्की है या किसी और कारण से कण्ट है तो उसे ठीक प्रकार से देखा नहीं जा सकता। यह यन्त्र नाक में डालकर चौड़ा दिया जाता है जिससे नाक चौड़ जाती है और फिर आप नाक के अंदर के सभी अवयव स्पष्टतः देख सकते हैं। मू० ५००

अंगुली के रबड़ के दस्ताने (Finger stalls)---यह अंगुली पर चढ़ा लिया जाता है तथा फिर योनि, गुदा आदि अंगों की परीक्षा की जाती है। यह सस्ते रहते हैं। मूल्य ३० न० पै०, १ दर्जन ३.००

मूत्र पात्र (Urinal pot)---बूब रोगी की स्थिति इस प्रकार क्री होती है कि वह बिस्तर से न उठ सके तो उसे पेशाब बिस्तर पर इसी पात्र में करना पड़ता है। तामचीनी का मूल्य ६२५, नाइलीन का बढ़िया ७.५०

कपिंग ग्लास---उदरशूल तथा अन्य अनेक रोगों में इन ग्लासों का प्रयोग किया जाता है। आयुर्वेद-शास्त्र में इनका प्रयोग अलोवू यन्त्र के नाम से किया जाता है। तीन ग्लासों के १ सैट का मूल्य ४००

सुरमा लगाने की सलाई---(काँच की) १ दर्जन ३० न० पै०, १ आँस २५०

डाक्टर्स इमर्जेंसी बैग---इसमें आवश्यकता के समय चिकित्सक अपना आवश्यक सामान रखकर रोगी की परीक्षार्थ जा सकता है। मूल्य १० इंची सम्पूर्ण चम का जिप (जजीर) लगा सुन्दर १५००

थूकने का पात्र---जब रोगी =

14

शीघ्र लाभ करने वाली

विजली की मशीन

(Medico-electric Machine)

इस मशीन की विशेषतायें

- मशीन के व्यवहार में किसी प्रकार की परेशानी नहीं, हर कोई बड़ी सफलता से व्यवहार कर सकता है।
- इसमें खर्चा नहीं के बराबर होता है तथा लाभ बहुत अधिक अर्थात् "कम खर्च वाली मशीन"
- अनेक रोगों में तुरन्त लाभ होने के कारण—
- रोगियों को आकर्षित करने का उत्तम साधन है।
- मशीन टिकाऊ है, सुन्दर है, प्रभावशाली है, बहुत दिनों तक निर्वाह काम देने वाली है।
- टार्च में पड़ने वाले गोल सैल इसमें पड़ते हैं जो सर्वत्र मिल जाते हैं।
- गांव-शहर हर स्थान पर इसे काम में लिया जा सकता है।

मूल्य—₹५.०० मात्र (सैल नहीं)। पैकिंग-पोस्ट व्यय लगभग ₹०.००, एव सेलटैक्स प्रत्यक्।
विजली की मशीन डाडनुमायुक्त (इसमें सैलों का कोई खर्चा नहीं होता) का मूल्य ₹०.००,
पोस्ट पैकिंग व्यय ₹५.०० एव सेलटैक्स प्रत्यक्। मशीन के साथ व्यवहार विधि मुफ्त भेजी जाती है। आर्डर के साथ ₹०.०० एडवांस अवश्य भेजे।

इंच	मूल्य	विजली की मशीन नयी डिजाइन में	उपयोग और विशेषतायें हैं—
१५ इंच	₹३.००	७०.००	६२.५०
१६ इंच	₹३.५०	७५.००	६५.००
१७ इंच	₹४.००	८०.००	६८.००
१८ इंच	₹४.५०	८५.००	७०.००
१९ इंच	₹५.००	९०.००	७२.५०

यन्त्र (आले) से कान के अन्दर का दृश्य स्पष्ट होकर पड़ता है। कपड़े से मड़े एक सुन्दर लकड़ी के डिब्बे में रखा दो अतिरिक्त ईयरपीस सहित। मू. ₹२.५०

स्तनों से दूध निकालने का यन्त्र—झी के स्नन में पकाव या फोड़ा हो जाने पर अथवा नवजात शिशु की मृत्यु हो जाने पर स्तनों में भरा हुआ दूध बड़ा परेशान करता है। इस यन्त्र द्वारा आसानी से दूध निकाला जाता है। मू. ₹२.२५

हार्निकेट—तस का इन्जेक्शन लगाने के लिये आवश्यक मू. ₹०.०७५

आपेक्षिक घनत्वमापक यन्त्र (Urinometer)—मूत्र अथवा अन्य द्रव का आपेक्षिक घनत्व इस यन्त्र द्वारा मापलूम किया जाता है। मू. ₹१.५०, बड़ा (१००० से २००० तक चिह्न वाला) ₹२.००

रबड के दस्ताने—चीड़-फाड़ करते समय साक्रमण से रोगी को और अपने को बचाने के लिए चिकित्सक इन दस्तानों को हाथ में पहनते हैं। मू. ₹१ जोड़ी ₹३.५०



